



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		76,44	442
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		104,76	779
Весь рацион питания:	171,00		181,20	1221

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
Белки							
49,51	31,49	181,20	0,82	0,62	13,09	91,63	9,25
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
281,79	827,53	369,25	30,07				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		76,44	442
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		104,76	779
Весь рацион питания:	171,00		181,20	1221

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,51	31,49	181,20	0,82	0,62	13,09	91,63	9,25
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
281,79	827,53	369,25	30,07				

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.