

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 31.01.2023 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Пюре картофельное		150	20,44	137
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Икра кабачковая		60	5,00	80
Итого:	75,00		75,78	583
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Оладьи из печени с маслом (г)		50/5	3,82	164
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Итого:	96,00		114,55	820
Весь рацион питания:	171,00		190,33	1403

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
92,62	48,51	190,33	0,85	1,37	85,61	4052,40	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
226,02	637,30	246,01	19,01				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 31.01.2023 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Пюре картофельное		150	20,44	137
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Икра кабачковая		60	5,00	80
Итого:	75,00		75,78	583
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Оладьи из печени с маслом (г)		50/5	3,82	164
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Итого:	96,00		114,55	820
Весь рацион питания:	171,00		190,33	1403

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
92,62	48,51	190,33	0,85	1,37	85,61	4052,40	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
226,02	637,30	246,01	19,01					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

