

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 15.02.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Итого:	75,00		120,68	703
Обед				
Салат из свеклы отварной		50	4,13	46
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,69	710
Весь рацион питания:	171,00		213,36	1413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,41	40,60	213,36	0,49	0,56	85,77	165,53	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
419,33	680,86	150,80	7,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 15.02.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Итого:	75,00		120,68	703
Обед				
Салат из свеклы отварной		50	4,13	46
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,69	710
Весь рацион питания:	171,00		213,36	1413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,41	40,60	213,36	0,49	0,56	85,77	165,53	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
419,33	680,86	150,80	7,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.