

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

МЕНЮ

На 27.03.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Печенье		50	32,66	229
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>123,14</b>	<b>859</b>
<b>Обед</b>				
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>107,27</b>	<b>804</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>230,41</b>	<b>1663</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,11	58,97	230,41	0,55	0,84	9,62	207,80	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
425,37	712,89	157,03	8,17				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Печенье		50	32,66	229
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		123,14	859
<b>Обед</b>				
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Итого:	96,00		107,27	804
Весь рацион питания:	171,00		230,41	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,11	58,97	230,41	0,55	0,84	9,62	207,80	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
425,37	712,89	157,03	8,17				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.