

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 20.04.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
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		79,61	500
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Пельмени с маслом		200/10	36,05	341
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		113,52	804
Весь рацион питания:	171,00		193,13	1304

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,16	34,19	193,13	0,72	0,43	25,52	67,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
195,78	559,02	186,34	8,14				

Директор

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Актамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ЛФПГ  
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.04.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
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		79,61	500
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Пельмени с маслом		200/10	36,05	341
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		113,52	804
Весь рацион питания:	171,00		193,13	1304

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,16	34,19	193,13	0,72	0,43	25,52	67,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
195,78	559,02	186,34	8,14				

Директор

Михалев А.

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

