

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 30.01.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		80,64	558
Обед				
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	144
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		107,05	710
Весь рацион питания:	171,00		187,68	1268

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,58	0,74	18,55	212,27	0,05
42,31	41,59	187,68					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
444,80	783,32	228,66	26,17				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.01.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		80,64	558
Обед				
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	144
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		107,05	710
Весь рацион питания:	171,00		187,68	1268

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,31	41,59	187,68	0,58	0,74	18,55	212,27	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
444,80	783,32	228,66	26,17				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.