

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

На 08.02.2023 (среда)



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,10 | 201 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150/5 | 32,01 | 144 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С ВИТ | | 200 | 27,88 | 115 |
| Итого: | 75,00 | | 94,59 | 578 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | | 250 | 16,87 | 133 |
| Курица тушенная в соусе | | 50/50 | 2,90 | 162 |
| Каша ячневая рассыпчатая | | 150 | 32,18 | 219 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 115,68 | 857 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 210,27 | 1435 |

Для всего меню

| В граммах | | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|------|-------------------------|-------|--------|------|--|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е | |
| 93,24 | 45,92 | 210,27 | 0,59 | 0,38 | 67,55 | 127,10 | 0,00 | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 217,81 | 567,31 | 130,00 | 8,81 | | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.02.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,10 | 201 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150/5 | 32,01 | 144 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Итого: | 75,00 | | 94,59 | 578 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | | 250 | 16,87 | 133 |
| Курица тушенная в соусе | | 50/50 | 2,90 | 162 |
| Каша ячневая рассыпчатая | | 150 | 32,18 | 219 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 115,68 | 857 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 210,27 | 1435 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 93,24 | 45,92 | 210,27 | 0,59 | 0,38 | 67,55 | 127,10 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 217,81 | 567,31 | 130,00 | 8,81 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.