

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.02.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
Итого:	75,00		99,96	638
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Биточки из филе кур		50	11,64	190
Рагу из овощей		200	16,38	270
Напиток из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
+С вит		30	14,76	71
Хлеб пшеничный		35	16,45	80
Хлеб ржаной			101,45	894
Итого:	96,00		201,41	1532
Весь рацион питания:	171,00			

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,92	0,87	39,34	146,69	0,80
42,93	60,28	201,41					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
433,84	619,76	217,00	10,49				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
Итого:	75,00		99,96	638
Обед.				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Биточки из филе кур		50	11,64	190
Рагу из овощей		200	16,38	270
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		101,45	894
Весь рацион питания:	171,00		201,41	1532

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,93	60,28	201,41	0,92	0,87	39,34	146,69	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
433,84	619,76	217,00	10,49				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Калькулятор

Бригадир

Ахтамянова В. А.