

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

МЕНЮ

На 20.01.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Сыр (порциями)		10	0,00	36
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Хлеб пшеничный		60	29,52	142
Итого:	75,00		100,17	727
Обед				
Винегрет овощной (лук реп.)		50	3,65	63
Суп картофельный с клецками		250	18,79	131
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,41	846
Весь рацион питания:	171,00		217,58	1573

Для всего меню			Витамины в миллиграммах					
В граммах	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
Белки	43,32	55,58	217,58	0,60	0,71	14,38	255,95	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	Р	Mg	Fe					
568,62	774,47	169,69	9,88					



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 20.01.2023 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Сыр (порциями)		10	0,00	36
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Хлеб пшеничный		60	29,52	142
Итого:	75,00		100,17	727
Обед				
Винегрет овощной (лук реп.)		50	3,65	63
Суп картофельный с клецками		250	18,79	131
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,41	846
Весь рацион питания:	171,00		217,58	1573

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,32	55,58	217,58	0,60	0,71	14,38	255,95	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
568,62	774,47	169,69	9,88				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.