



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша "Солдатская" говядина тушеная с кашей гречневой !		250	17,14	286
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
	Итого: 75,00		45,63	462
Обед				
Суп рисовый с картофелем на курином бульоне		250	16,87	133
Курица тушеная 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		161,31	1319

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
88,84	52,73	161,31	0,70	0,27	68,81	110,10	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
251,47	742,87	254,67	12,36				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.02.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша "Солдатская" говядина тушеная с кашей гречневой !		250	17,14	286
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	75,00		45,63	462
Обед				
Суп рисовый с картофелем на курином бульоне		250	16,87	133
Курица тушеная 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		161,31	1319

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
88,84	52,73	161,31	0,70	0,27	68,81	110,10	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
251,47	742,87	254,67	12,36				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.