

Школа №7

М Е Н Ю

На 01.06.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Сыр (порциями)	20	0,00	73	
Масло (порциями)	10	0,13	66	
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	43,46	227	
Какао с молоком	200	17,57	119	
Фрукт <i>яблоко</i>	130	8,45	46	
Хлеб пшеничный	50	24,60	118	
Обед				
Икра кабачковая	60	5,00	80	
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	10,93	96	
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	8,14	190	
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242	
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58	
Хлеб пшеничный	50	24,60	118	
Хлеб ржаной	50	23,50	115	
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320	
Сок фруктовый	200	101,00	424	
Весь рацион питания:		247,56	357,61	2292

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
115,19	67,96	357,61	1,22	0,82	42,39	208,20	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
806,67	964,92	263,84	26,89				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.