

Циклическое меню (школа)

М Е Н Ю

На 06.06.2023

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	8,14	190
Омлет натуральный с маслом	100/5	2,00	194
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,89	136
Обед			
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	11,17	90
Рассольник Ленинградский (н)	250	11,98	107
Плов из говядины	25/150	25,00	250
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Сок фруктовый	200	101,00	424
Весь рацион питания: 247,56		311,65	2145

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы		1,70	1,10	100,55	331,46	0,04
70,29	93,12	311,65						
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
387,56	688,63	179,28	24,47					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

