

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 07.06.2023 (СРЕДА)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе	60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"	150	39,86	281
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Обед			
Сельдь с репчатым луком	25/25	1,64	87
Суп-лапша домашняя	250	11,62	116
Жаркое из кур (филе)	50/150	18,94	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Пряники	100	68,31	373
Снежок	200	12,75	79
Весь рацион питания: 247,56		242,09	1792

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,99	60,82	242,09	160,71	0,56	83,75	140,51	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
426,18	954,34	372,25	130,55				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.