

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.06.2023 Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Сыр (порциями)		15	0,00	55
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Фрукт		140	9,10	49
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>87,56</b>		<b>98,56</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>107,00</b>		<b>120,34</b>	<b>889</b>
<b>Полдник</b>				
Колбаса (порциями)		50	0,05	212
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
<b>Итого:</b>	<b>53,00</b>		<b>32,36</b>	<b>372</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>247,56</b>		<b>251,26</b>	<b>1972</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,51	77,87	251,26	1,17	0,80	39,08	155,71	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
557,74	1121,80	424,88	35,34				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.