

Школа №7

М Е Н Ю

На 09.06.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	54,30	352
Какао с молоком	200	17,57	119
Яйца вареные	40	0,03	63
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	2,19	42
Суп картофельный с клецками	250	18,79	133
Биточки из говядины в соусе	50/50	10,10	201
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
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Весь рацион питания: 204,65		212,08	1540

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,05	49,48	212,08	0,55	0,77	15,29	297,25	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
434,07	747,03	158,37	10,12				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.