

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.06.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	15	4,92	42
Фрукт	140	9,10	49
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	37,01	266
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Обед			
Салат из моркови с яблоками	60	7,43	36
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	24,22	133
Курица отварная	80	0,38	262
Рагу из овощей	150	12,51	151
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			
Ватрушка с творогом	100	38,91	269
Сок фруктовый	200	101,00	424
Весь рацион питания: 247,56		329,80	2081

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,21	56,81	329,80	0,91	0,91	53,94	180,71	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
594,18	900,00	258,58	23,98				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.