

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 14.06.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Колбаса отварная		50	0,25	164
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Яйца вареные		40	0,03	63
Фрукт		140	9,10	49
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого: 99,00			59,41	550
<b>Обед</b>				
Салат из свежих огурцов		60	1,41	40
Суп из овощей		250	9,15	95
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
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
Итого: 105,65			113,27	819
<b>Полдник</b>				
Ряженка		200	8,40	102
Печенье		75	48,99	343
Итого: 42,91			57,39	445
Весь рацион питания: 247,56			230,06	1814

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,20	70,22	230,06	0,70	1,80	45,06	200,00	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
549,64	793,37	173,36	16,42				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

