

Школа №7

М Е Н Ю

на 15.06.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка из творога		100	39,20	378
Фрукт		140	9,10	49
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Итого: 100,00			97,26	685
Обед				
Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	11,17	90
Суп картоф. с зел.горошком и зел.		250/3	13,38	132
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Каша рисовая рассыпчатая		150	39,29	242
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого: 104,65			131,74	871
Весь рацион питания: 204,65			229,00	1556

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,27	45,13	229,00	0,65	0,92	63,19	149,41	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
695,00	1073,94	325,77	27,03				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

