

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.06.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сыр (порциями)		20	0,00	73
Масло (порциями)		10	0,13	66
Каша молочная "Дружба" с маслом		200/5	43,46	227
Какао с молоком		200	17,57	119
Фрукт		130	8,45	46
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	108,00		94,21	649
Обед				
Салат из сырых овощей		80	3,02	59
Борщ со свежей капустой , картофелем		250	10,93	96
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
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:	96,65		119,29	878
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Сок фруктовый		200	101,00	424
Итого:	42,91		142,13	744
Весь рацион питания:	247,56		355,63	2271

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,86	66,99	355,63	1,24	0,81	48,36	208,20	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
799,81	968,82	272,91	27,02				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

