

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 19.06.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Омлет натуральный с маслом		100/5	2,00	194
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		42,27	542
Обед				
Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	11,17	90
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Плов из говядины		200	28,57	286
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	119,65		127,34	828
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Сок		200	20,20	92
Итого:	42,91		64,68	414
Весь рацион питания:	247,56		234,29	1784

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,78	90,78	234,29	1,64	0,98	85,26	291,46	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
333,65	653,30	153,38	13,52				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .