

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.06.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	88,00		81,61	583
Обед				
Сельдь с репчатым луком		25/25	1,64	87
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	24,22	133
Жаркое из кур (филе)		50/150	18,94	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	116,65		92,02	774
Полдник				
Пряники		80	54,65	298
Снежок		200	12,75	79
Итого:	42,91		67,40	377
Весь рацион питания:	247,56		241,03	1734

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,78	56,42	241,03	160,77	0,59	91,50	128,01	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
424,63	973,42	387,05	130,87				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

