

МБОУ Школа г. о. Самара

М Е Н Ю

На 21.06.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сыр (порциями)		15	0,00	55
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Фрукт		140	9,10	49
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	97,00		112,84	786
Обед				
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	107,65		120,34	889
Полдник				
Колбаса (порциями)		40	0,04	169
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	42,91		38,24	327
Весь рацион питания:	247,56		271,42	2002

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,65	72,88	271,42	1,21	0,57	36,31	155,70	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
456,77	920,46	328,44	17,65				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

