

Школа №7

М Е Н Ю

На 26.06.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда   | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>  |               |       |               |             |
| Бутерброд с сыром  |               | 15    | 4,92          | 42          |
| Фрукт  |               | 140   | 9,10          | 49          |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом   |               | 200/5 | 37,01         | 266         |
| Кофейный напиток с молоком   |               | 200   | 17,37         | 87          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 14,76         | 71          |
| <b>Итого:</b>  | <b>74,00</b>  |       | <b>83,16</b>  | <b>515</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| Салат из моркови с яблоками  |               | 60    | 7,43          | 36          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   |               | 250   | 24,22         | 133         |
| 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         |
| Пельмени с маслом  |               | 300   | 51,50         | 487         |
| <b>Итого:</b>  | <b>130,65</b> |       | <b>145,35</b> | <b>947</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |       |               |             |
| Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)  |               | 100   | 58,83         | 296         |
| Сок фруктовый  |               | 200   | 101,00        | 424         |
| <b>Итого:</b>  | <b>42,91</b>  |       | <b>159,83</b> | <b>720</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>  | <b>247,56</b> |       | <b>388,33</b> | <b>2182</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 66,75                               | 40,41  | 388,33   | 1,13                    | 1,08 | 40,18 | 156,07 | 0,80 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 498,14                              | 862,47 | 284,58   | 24,19                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

