

Школа №7

М Е Н Ю

На 28.06.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Яйца вареные		40	0,03	63
<b>Итого:</b>	<b>97,00</b>		<b>85,79</b>	<b>666</b>
<b>Обед</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Суп с крупой пшенной		250	1,73	50
Курица отварная с соусом		50/50	3,24	201
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
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
<b>Итого:</b>	<b>107,65</b>		<b>112,03</b>	<b>903</b>
<b>Полдник</b>				
Вафли		100	62,50	542
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
<b>Итого:</b>	<b>42,91</b>		<b>76,10</b>	<b>582</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>247,56</b>		<b>273,91</b>	<b>2151</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
108,60	99,53	273,91	0,70	0,91	11,38	354,20	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
691,97	981,60	283,33	13,10				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .