

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.04.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		75,43	512
Обед				
Салат картофельный с кукурузой и морковью		50	1,19	82
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		111,83	888
Весь рацион питания:	171,00		187,25	1400

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,03	50,39	187,25	0,57	0,42	67,30	107,10	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
197,88	547,79	250,99	12,07				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

