

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 01.06.2023 (четверг)

| Наименование блюда  | 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         |
| Фрукт   | 130   | 8,45          | 46          |
| Хлеб пшеничный  | 50    | 24,60         | 118         |
| <b>Обед</b>   |       |               |             |
| Икра кабачковая   | 60    | 5,00          | 80          |
| Борщ со свежей капустой<br>, картофелем   | 250   | 10,93         | 96          |
| Котлеты из филе куриного в соусе  | 50/50 | 8,14          | 190         |
| Пюре из гороха с маслом   | 150   | 35,00         | 242         |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) | 200   | 14,10         | 58          |
| Хлеб пшеничный  | 50    | 24,60         | 118         |
| Хлеб ржаной   | 50    | 23,50         | 115         |
| <b>Весь рацион питания: 204,65</b>  |       | <b>215,48</b> | <b>1548</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 103,59                              | 52,60  | 215,48   | 0,95                    | 0,65 | 22,35 | 208,20 | 0,41 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 715,37                              | 818,12 | 195,64   | 11,50                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.