

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

На 14.06.2023 (среда)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Колбаса отварная | | 50 | 0,25 | 164 |
| Капуста тушеная. | | 150 | 11,83 | 116 |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Фрукт | | 140 | 9,10 | 49 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Итого: | 99,00 | | 59,41 | 550 |
| Обед | | | | |
| Салат из свежих огурцов | | 60 | 1,41 | 40 |
| Суп из овощей | | 250 | 9,15 | 95 |
| Оладьи из печени (г) с соусом сметанным | | 50/50 | 8,50 | 190 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150/5 | 32,01 | 203 |
| 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 |
| Итого: | 105,65 | | 113,27 | 819 |
| Весь рацион питания: | 204,65 | | 172,67 | 1369 |

| Для всего меню | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| В граммах | | | В1 | В2 | С | А | Е |
| Белки | Жиры | Углеводы | 0,66 | 1,54 | 44,46 | 160,00 | 17,05 |
| 42,59 | 52,62 | 172,67 | | | | | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 301,64 | 609,37 | 145,36 | 16,22 | | | | |



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.