

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.06.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		30/15	14,76	125
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Какао с молоком		200	17,57	119
Итого:	83,00		101,55	755
Обед				
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком		100	3,65	71
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		50/50	2,10	150
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Итого:	121,65		91,20	713
Весь рацион питания:	204,65		192,74	1468

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,46	55,99	192,74	0,60	1,02	29,39	226,40	0,51
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
567,30	747,18	154,94	8,78				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

