

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 22.02.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	144
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>94,59</b>	<b>578</b>
<b>Обед</b>				
Суп рисовый с картофелем на курином бульоне		250	16,87	133
Курица тушеная в соусе		50/50	2,90	162
Каша ячневая рассыпчатая		150	32,18	219
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Икра кабачковая		60	5,00	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>115,68</b>	<b>857</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>210,27</b>	<b>1435</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
93,24	45,92	210,27	0,59	0,38	67,55	127,10	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
217,81	567,31	130,00	8,81				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

