

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.03.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	64,97	387
Булочка ванильная		75	33,36	242
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	75,00		106,04	671
Обед				
Овощи натуральные свежие - огурцы		60	1,14	7
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,00	160
Пюре картофельное		150	20,44	137
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
Итого:	96,00		85,82	617
Весь рацион питания:	171,00		191,85	1288

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
43,33	34,59	191,85		1,23	0,62	40,19	143,65	0,33
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
370,49	747,31	244,78	25,73					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

