

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.06.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукт	130	8,45	46
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Котлеты из говядины с томатным соусом	50/50	10,10	201
Обед			
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	2,19	42
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	24,22	133
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	145	19,80	325
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Весь рацион питания:	204,65	201,04	1487

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,06	54,40	201,04	0,88	0,79	25,31	77,01	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
318,13	1008,56	448,48	33,76				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтямова В. А.