

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 06.06.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе	60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"	150	39,86	281
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Обед			
Сельдь с репчатым луком	25/25	1,64	87
Суп-лапша домашняя	250	11,62	116
Жаркое из кур (филе)	50/150	18,94	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Весь рацион питания: 204,65		161,03	1340

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,02	50,37	161,03	0,70	0,56	81,94	120,51	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
294,18	895,34	348,25	29,75				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Актамянова В. А.

