

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 05.06.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	8,14	190
Омлет натуральный с маслом	100/5	2,00	194
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,89	136
Обед			
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	11,17	90
Рассольник Ленинградский (н)	250	11,98	107
Плов из говядины	25/150	25,00	250
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Весь рацион питания: 204,65		166,17	1399

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
57,39	84,00	166,17	0,45	0,91	80,55	317,46	0,04	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
295,16	542,03	110,88	9,07					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамиянова В. А.

