

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 13.01.2023 (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из говядины с соусе		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	75,00		80,31	503
Обед				
Кукуруза консервированная порц.		40	2,03	0
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
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		90,11	618
Весь рацион питания:	171,00		170,42	1121

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
35,48	38,37	170,42	0,63	0,26	47,38	124,20	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
203,46	507,61	143,04	7,90				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.