

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.06.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Фрукт		180	11,70	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
		Итого: 108,65	87,95	668
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп с крупой пшенной		250	1,73	50
Плов из курицы		200	26,80	322
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
		Итого: 96,00	108,39	756
Весь рацион питания:	204,65		196,34	1424

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,59	0,30	18,82	91,10	0,00
43,76	52,30	196,34					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
262,83	487,15	132,48	8,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

