

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 21.06.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Сыр (порциями)		15	0,00	55
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Фрукт		140	9,10	49
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>97,00</b>		<b>112,84</b>	<b>786</b>
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>107,65</b>		<b>120,34</b>	<b>889</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>204,65</b>		<b>233,18</b>	<b>1675</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,61	56,44	233,18	1,03	0,50	36,31	155,70	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
420,37	807,62	305,44	15,37				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_



Алферова А. И.