

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.06.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>  |       |          |      |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30/10 | 14,89    | 136  |
| Каша вязкая молочная из пшениной крупы   | 200   | 54,30    | 352  |
| Какао с молоком  | 200   | 17,57    | 119  |
| Яйца вареные   | 40    | 0,03     | 63   |
| <b>Обед</b>  |       |          |      |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком   | 60    | 2,19     | 42   |
| Суп картофельный с клецками  | 250   | 18,79    | 133  |
| Биточки из говядины в соусе  | 50/50 | 10,10    | 201  |
| Капуста тушеная.   | 150   | 11,83    | 116  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | 200   | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный   | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной  | 50    | 23,50    | 115  |
| Весь рацион питания: 204,65  |       | 191,90   | 1453 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 42,91                               | 51,44  | 191,90   | 0,54                    | 0,79 | 40,91 | 277,25 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 513,69                              | 781,73 | 183,94   | 10,79                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтямова В. А.

