



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты свежей( квашенной) с морковью	60	3,88	36
Суп с крупой пшенной	250	1,73	50
Плов из филе кур	200	26,02	322
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Весь рацион питания:		204,65	195,56 1424

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,76	52,30	195,56	0,57	0,31	18,82	126,90	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
242,30	555,79	131,24	9,42				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)



Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтямова В. А.