



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 28.03.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	64,97	387
Пряники		75	51,23	280
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	75,00		123,91	709
Обед				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,51	125
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,00	160
Пюре картофельное		150	13,63	155
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		96,23	786
Весь рацион питания:	171,00		220,13	1495

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
93,21	40,52	220,13	0,40	0,59	42,84	142,76	0,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
367,30	702,66	217,38	25,83				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

