

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

На 10.04.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>88,37</b>	<b>707</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>113,52</b>	<b>749</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>185,00</b>		<b>201,89</b>	<b>1456</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
100,39	48,07	201,89	0,76	1,51	80,71	112,44	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
229,53	700,11	255,89	17,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



*Алфер*