

МБОУ "Росток" (школа)



[Handwritten signature]

М Е Н Ю

На 14.05.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена*	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200		55,78	322
Чай с лимоном	200/7/10		7,71	42
Булочка дорожная (ш)	100		42,14	321
Итого:	80,00		105,63	685
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем	200		8,74	77
Котлеты из говядины с томатным соусом	100		10,10	201
Пюре из гороха с маслом	150		35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200		27,88	115
Хлеб пшеничный	30		14,76	71
Хлеб ржаной	35		16,45	80
Икра морковная	60		0,21	55
Итого:	105,00		113,14	841
Весь рацион питания:	185,00		218,77	1526

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,01	46,85	218,77	0,92	0,71	16,68	148,79	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
403,55	839,88	281,72	30,22				

Директор _____

[Handwritten signature]

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

