

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты с кукурузой		100	6,46	90
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
Итого:	106,70		68,97	643
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Салат " Летний"		60	3,92	61
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Итого:	118,00		109,56	760
Весь рацион питания:	224,70		178,53	1403

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,15	50,86	178,53	0,42	0,27	41,46	154,78	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
202,43	597,09	131,11	8,58				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .