

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

На 21.05.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		83,57	589
Обед				
Маринад овощной		60	4,92	63
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		126,40	860
Весь рацион питания:	185,00		209,97	1449

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
85,64	46,19	209,97	0,56	0,37	40,27	144,20	2,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
267,82	646,85	177,05	9,56				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

