

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



На 23.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>105,63</b>	<b>685</b>
<b>Обед</b>				
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		100	0,35	91
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>113,28</b>	<b>877</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>185,00</b>		<b>218,91</b>	<b>1562</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,82	46,89	218,91	0,93	0,73	18,37	148,79	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
422,15	864,24	294,60	30,62				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

