

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

№ 23.05.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		69,00	550
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе (с картофелем))		250	21,50	308
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		90,37	670
Весь рацион питания:	185,00		159,37	1220

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,39	38,55	159,37	0,32	0,61	73,53	85,36	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
262,13	579,50	225,04	26,03				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .