

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

На 03.06.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный) пор.		150	14,70	71
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	100,70		89,41	551
<b>Обед</b>				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	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	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	124,00		117,74	873
Весь рацион питания:	224,70		207,14	1424

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,35	52,10	207,14	1,05	0,49	39,90	179,71	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
405,68	695,73	221,29	16,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

