



МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

на 09.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
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
Итого:	80,00		105,63	685
Обед				
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
Итого:	105,00		113,28	877
Весь рацион питания:	185,00		218,91	1562

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				

Фир

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

