

Школа №68

М Е Н Ю

На 19.11.2021 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Плов из курицы		150	26,80	229
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		65,00	58,75	421
Обед				
Суп картофельный		250	16,87	104
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Бобовые отварные		150	34,93	206
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		85,00	113,21	739
Весь рацион питания:		150,00	171,96	1160

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,25	27,57	171,96	0,85	0,59	22,21	100,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
351,79	672,94	192,09	9,92				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.