

Школа №68

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 19.01.2022 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты из филе куриного		50	8,14	143
Каша ячневая рассыпчатая (с маслом)		150/10	32,18	219
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Овощи натуральные свежие - огурцы		30	0,57	4
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>		<b>72,33</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>				
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	10,93	95
Тефтели 2-й вариант		110	9,44	142
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,46	196
Компот из шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>90,00</b>		<b>109,17</b>	<b>698</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>160,00</b>		<b>181,50</b>	<b>1253</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,89	34,08	181,50	0,42	0,41	64,64	151,87	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
325,01	596,18	126,31	6,96				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамянова В. А.