

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.02.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		69,45	494
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	8,74	77
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
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	105,00		96,78	719
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	35,86		60,39	308
Весь рацион питания:	220,86		226,62	1521

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,40	41,66	226,62	0,45	0,46	113,79	76,98	2,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
241,53	495,08	175,09	10,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 01.02.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		75,64	534
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
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
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		98,97	738
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		70,90	370
Весь рацион питания:	249,13		245,51	1642

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,40	44,70	245,51	0,50	0,47	120,67	82,05	3,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
264,05	530,18	186,78	10,84				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

