

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.04.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		250	60,45	398
Фрукт (сезонный) пор.		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		116,24	726
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из курицы		250	45,96	500
Итого:	110,00		117,40	855
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		70,10	408
Весь рацион питания:	249,13		303,74	1989

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,41	56,98	303,74	0,52	0,89	27,67	185,52	0,03
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
559,00	687,54	184,97	9,95				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .