

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.04.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		200	48,36	318
Фрукт (сезонный) пор.		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>104,15</b>	<b>646</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
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
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>112,56</b>	<b>827</b>
<b>Полдник</b>				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>56,10</b>	<b>321</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>272,81</b>	<b>1794</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,32	51,78	272,81	0,47	0,84	25,74	159,40	0,03
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
504,93	623,17	168,33	9,39				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .