

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.12.2023  
 (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		205	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	75,00		92,80	594
<b>Обед</b>				
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
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Плов из курицы		250	33,75	406
Итого:	96,00		111,65	821
Весь рацион питания:	171,00		204,45	1415

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
47,46	44,37	204,45	0,67	0,88	43,37	116,75	0,83	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
495,95	722,79	207,05	10,67					



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		205	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	75,00		92,80	594
<b>Обед</b>				
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
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Плов из курицы		250	33,75	406
Итого:	96,00		111,65	821
Весь рацион питания:	171,00		204,45	1415

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,46	44,37	204,45	0,67	0,88	43,37	116,75	0,83
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,95	722,79	207,05	10,67				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.