

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.03.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Фрукт		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		108,74	692
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		128,01	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		306,85	1955

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,35	52,23	306,85	0,61	0,89	71,40	238,34	0,28
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
598,80	581,25	137,14	10,50				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .