

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.12.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	13,72	66
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	75,00		105,47	663
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		136,59	918
Весь рацион питания:	171,00		242,06	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,65	44,70	242,06	0,67	0,48	43,85	179,09	0,89
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
485,47	425,09	125,22	10,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

