

МБОУ «Лицей философии» г.о. Самара

МЕНЮ

На 05.09.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		180	59,83	364
Повидло		40	26,00	100
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Печенье		85	63,24	354
Итого:		75,00	156,78	860
Обед				
Ворщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		96,00	131,96	900
Весь рацион питания:		171,00	288,74	1760

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,85	46,28	288,74	0,97	0,71	16,12	143,01	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
420,55	913,64	264,53	32,50				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.