

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 04.10.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Напиток из смеси сухофруктов + вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рисовая рассыпчатая		150	39,29	242
Итого:	75,00		87,80	668
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		91,66	723
Весь рацион питания:	171,00		179,46	1391

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
91,75	46,76	179,46	0,53	1,36	79,76	136,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
203,06	543,19	132,93	13,11				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.10.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рисовая рассыпчатая		150	39,29	242
Итого:	75,00		87,80	668
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		91,66	723
Весь рацион питания:	171,00		179,46	1391

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
91,75	46,76	179,46	0,53	1,36	79,76	136,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
203,06	543,19	132,93	13,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

