

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.04.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Зеленый горошек порц.		40	2,40	15
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Итого:	80,00		70,38	530
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		200	6,51	64
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Салат "Свекольные палочки"		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Итого:	105,00		112,27	775
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		75	33,36	242
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	35,86		62,22	365
Весь рацион питания:	220,86		244,87	1670

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,55	41,70	244,87	1,21	0,35	51,97	131,89	0,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
209,66	525,25	143,88	8,70				

Директор

*M I*



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.