

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.03.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		45	14,76	125
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		96,33	679
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		200	13,23	130
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		110	14,00	130
Картофель отварной с луком		150	20,84	167
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		105,53	698
Полдник				
Пирожок печеный с ягодой		75	36,53	125
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		64,41	240
Весь рацион питания:	220,86		266,27	1617

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,74	43,75	266,27	0,76	0,86	36,94	160,80	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
504,88	693,28	186,25	8,79				

Директор





(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.