

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.09.2023 (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				
Борщ 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
Сметана		15	0,53	31
Итого:	96,00		132,49	931
Весь рацион питания:	171,00		289,27	1791

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,98	0,73	17,62	165,51	0,01
55,23	49,28	289,27					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
433,30	922,64	266,03	32,53				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

На 19.09.2023 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 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				
Борщ /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
Сметана		15	0,53	31
Итого:	96,00		132,49	931
Весь рацион питания:	171,00		289,27	1791

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
55,23	49,28	289,27	0,98	0,73	17,62	165,51	0,01	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Мg	Fe						
433,30	922,64	266,03	32,53					
Итого:				96,00	132,49	289,27		

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
55,23	49,28	289,27	0,98	0,73	17,62	165,51	0,01	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Мg	Fe						
433,30	922,64	266,03	32,53					
Итого:				96,00	132,49	289,27		

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтамянова В. А.