

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 26.12.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Маринад овощной		100	8,20	104
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Итого:	75,00		70,77	546
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		129,23	865
Весь рацион питания:	171,00		200,00	1411

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,04	50,30	200,00	0,72	0,38	41,01	124,20	4,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
248,79	680,10	319,87	13,67				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

