

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.12.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным		200	38,24	295
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Итого:	75,00		70,98	581
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Картофель отварной с луком		150	20,84	167
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Итого:	96,00		98,60	677
Весь рацион питания:	171,00		169,58	1258

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,39	41,49	169,58	0,66	0,84	39,84	210,47	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
425,58	838,23	260,32	26,59				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алфорова А. .