

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



(четверг)

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		180	37,17	236
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Итого:	85,00		76,57	570
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Салат "Свекольные палочки"		100	8,26	93
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Итого:	110,00		120,48	836
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		73,34	445
Весь рацион питания:	249,13		270,40	1851

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,60	46,89	270,40	1,52	0,39	55,11	147,26	0,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
227,19	585,67	158,07	9,41				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

