

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.01.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>69,45</b>	<b>494</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	8,74	77
Жаркое из кур		200	292,57	293
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>377,69</b>	<b>751</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и яйцом		75	27,30	147
Компот из черной смородины		200	28,86	123
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>56,16</b>	<b>270</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>503,30</b>	<b>1515</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
30,77	36,04	503,30	0,49	0,26	89,95	110,47	0,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
202,82	500,02	147,23	9,50				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.01.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>75,64</b>	<b>534</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Жаркое из кур		200	292,57	293
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>379,88</b>	<b>770</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и яйцом		100	36,40	196
Компот из черной смородины		200	28,86	123
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>65,26</b>	<b>319</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>520,78</b>	<b>1623</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
33,46	38,42	520,78	0,50	0,27	92,31	114,39	0,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
213,57	512,69	152,05	9,77				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.