

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>71,49</b>	<b>572</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		150	20,84	167
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>95,53</b>	<b>648</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка домашняя		75	32,94	239
Сок фруктовый		200	20,20	92
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>53,14</b>	<b>331</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>220,16</b>	<b>1551</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,29	50,56	220,16	0,84	1,14	55,68	224,80	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
454,65	791,91	229,55	23,00				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>81,29</b>	<b>644</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		180	25,01	200
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>103,00</b>	<b>714</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка домашняя		100	43,92	318
Сок фруктовый		200	20,20	92
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>64,12</b>	<b>410</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>248,41</b>	<b>1768</b>

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
45,60	58,89	248,41	0,98	1,23	61,40	239,50	0,49	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
514,11	905,72	258,86	24,24					



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .