

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		69,65	536
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,10	156
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		115,17	773
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		75	41,67	200
Сок фруктовый		200	20,20	92
Итого:	35,86		61,87	292
Весь рацион питания:	220,86		246,69	1601

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
99,44	46,02	246,69	0,78	0,46	65,92	112,20	4,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
313,39	592,37	227,52	23,98				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		72,98	589
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,10	156
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		124,09	828
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Сок фруктовый		200	20,20	92
Итого:	54,13		75,76	359
Весь рацион питания:	249,13		272,83	1776

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
136,16	51,99	272,83	0,83	0,50	74,29	117,30	4,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
343,36	634,73	241,38	24,74				

Директор _____



(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алфорова А. .