



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

**М Е Н Ю**

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Второй завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
Напиток из смеси сухофруктов + С		200	16,01	66
вит		50	24,60	118
Хлеб пшеничный				
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>87,74</b>	<b>693</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Каша кукурузная с маслом сливочным		150	37,56	244
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>113,92</b>	<b>902</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>201,66</b>	<b>1595</b>

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
98,90	55,61	201,66	0,76	1,45	65,16	148,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
236,92	713,30	186,27	16,70				
<b>Итого:</b>			<b>98,00</b>		<b>113,92</b>		<b>902</b>
<b>Весь рацион питания:</b>			<b>171,00</b>		<b>201,66</b>		<b>1595</b>

Директор  
Бригадир

Калькулятор



Ахтамянова В. А.



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Второй завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>87,74</b>	<b>693</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Каша кукурузная с маслом сливочным		150	37,56	244
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>113,92</b>	<b>902</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>201,66</b>	<b>1595</b>

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
98,90	55,61	201,66	0,76	1,45	65,16	148,65	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
236,92	713,30	186,27	16,70					

Директор

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

