

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 21.09.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Шницель из куриного филе с соусом томатным		50/50	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		35	17,22	83
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>80,29</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>				
Салат витаминный (н)		60	14,84	112
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>117,09</b>	<b>807</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>197,37</b>	<b>1390</b>

Для всего меню

В граммах

Белки

44,90

Жиры

45,60

Углеводы

197,37

Витамины в миллиграммах

B1

0,71

B2

0,41

C

33,97

A

116,16

E

3,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

234,78

P

567,48

Mg

253,69

Fe

13,93

Директор

Бригадир

Калькулятор

(Михалев А. И.)



Ахтамянова В. А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

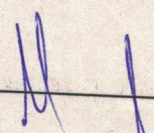
Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Шницель из куриного филе с соусом томатным		50/50	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		35	17,22	83
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>80,29</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>				
Салат витаминный (н)		60	14,84	112
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>117,09</b>	<b>807</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>197,37</b>	<b>1390</b>

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е		
Белки	44,90	45,60	197,37	0,71	0,41	33,97	116,16	3,49	
Минеральные вещества в миллиграммах									
Са	234,78	Р	567,48	Мg	253,69	Fe	13,93		

Директор  
 Бригадир

  
 Калькулятор



Ахтамянова В. А.