



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Молоко сгущеное		40	22,20	131
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		125,51	721
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		121,22	861
Весь рацион питания:	171,00		246,72	1582

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,04	37,92	246,72	1,02	1,07	16,47	175,05	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
500,89	827,84	201,24	12,30				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтямова В. А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 14.10.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Молоко сгущенное		40	22,20	131
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		125,51	721
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		121,22	861
Весь рацион питания:	171,00		246,72	1582

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,04	37,92	246,72	1,02	1,07	16,47	175,05	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
500,89	827,84	201,24	12,30				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтямянова В. А.