

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.01.2024 (среда)

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 и молоком сгущенным		200	55,78	322
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		97,21	537
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	7,32	76
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Итого:	105,00		96,98	796
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		75	36,53	280
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		50,63	338
Весь рацион питания:	220,86		244,82	1671

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,45	38,08	244,82	0,86	0,57	25,13	150,79	13,99
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
356,92	697,60	211,05	11,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

на 17.01.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		102,79	569
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		105,81	863
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		62,81	431
Весь рацион питания:	249,13		271,41	1863

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,19	41,57	271,41	0,98	0,62	27,33	162,17	17,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
391,58	766,84	230,60	12,78				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .