

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.02.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутиерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	80,00		91,90	587
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		200	26,80	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	105,00		109,70	756
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		75	30,85	240
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	35,86		62,86	373
Весь рацион питания:	220,86		264,45	1716

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,47	50,25	264,45	0,78	0,92	42,12	112,83	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
530,24	764,27	231,29	12,00				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .