

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

на 15.11.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>107,05</b>	<b>584</b>
<b>Обед</b>				
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		180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>107,39</b>	<b>817</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>214,44</b>	<b>1401</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,86	33,28	214,44	1,00	0,57	18,96	156,79	17,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
344,12	729,03	206,52	11,70				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 15.11.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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		50	24,60	118
Итого:	75,00		107,05	584
<b>Обед</b>				
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		180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		107,39	817
Весь рацион питания:	171,00		214,44	1401

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,86	33,28	214,44	1,00	0,57	18,96	156,79	17,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
344,12	729,03	206,52	11,70				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства

Алферова А.

