

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.04.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		95,05	689
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,00		122,76	844
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		70,10	408
Весь рацион питания:	249,13		287,91	1941

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,44	57,13	287,91	0,59	1,14	42,31	380,38	0,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
587,34	679,35	139,68	8,66				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. \_\_\_\_\_

