

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

На 14.09.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из говядины (ф) с томатным соусом		50/50	10,10	201
Рагу из овощей		180	15,01	182
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		57,42	543
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + витамин		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		110,52	869
Весь рацион питания:	171,00		167,93	1412

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	Итого	В1	В2	С	А	Е
50,09	60,81	167,93	75,00	0,61	0,48	31,80	140,07	0,01

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
303,22	848,63	353,39	31,17

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Актамянова В. А.





МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 14.09.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из говядины (ф) с томатным соусом		50/50	10,10	201
Рагу из овощей		180	15,01	182
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		57,42	543
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + витамин		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		110,52	869
Весь рацион питания:	171,00		167,93	1412

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
50,09	60,81	167,93

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,61	0,48	31,80	140,07	0,01

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
303,22	848,63	353,39	31,17

Директор

(Михаилев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

