

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 17.06.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		150	14,70	71
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:		108,37	89,41	551
Обед				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	11,01	145
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		129,00	118,17	891
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		130	53,47	416
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:		49,50	70,90	489
Весь рацион питания:		286,87	278,48	1931

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,28	71,27	278,48	1,26	0,58	70,84	181,33	1,44
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
442,20	802,54	264,23	18,74				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 17.06.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		150	14,70	71
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	108,37		89,41	551
Обед				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	11,01	145
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	129,00		118,17	891
Весь рацион питания:	237,37		207,58	1442

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,48	52,47	207,58	1,05	0,49	39,90	179,71	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
405,68	695,73	221,29	16,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР