

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

На 18.09.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным		205	43,40	291
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		130	12,74	61
Итого:	75,00		88,40	575
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Рыба, запеченная в сметанном соусе		50/50	9,67	127
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		40	19,68	94
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Итого:	96,00		129,77	822
Весь рацион питания:	171,00		218,17	1397

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
33,85	41,81	218,17	0,64	1,35	38,14	166,30	1,26	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Мg	С	Fe					
382,50	711,09	286,28	13,56					
Итого:								
Весь рацион питания:								

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.09.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		205	43,40	291
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		130	12,74	61
Итого:	75,00		88,40	575
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Рыба, запеченная в сметанном соусе		50/50	9,67	127
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		40	19,68	94
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Итого:	96,00		129,77	822
Весь рацион питания:	171,00		218,17	1397

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	
33,85	41,81	218,17		0,64	1,35	38,14	166,30	1,26	
Минеральные вещества в миллиграммах									
Са	Р	Мg		Fe					
382,50	711,09	286,28		13,56					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

