

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 13.02.2024 (вторник)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		83,57	589
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		129,68	901
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	35,86		47,54	251
Весь рацион питания:	220,86		260,78	1741

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е	
Белки	Жиры	Углеводы						
92,21	53,15	260,78	0,71	0,38	59,82	147,80	5,77	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
351,35	764,12	228,61	11,53					

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства



Алферова А. .