

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.09.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		205	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукты свежие - яблоки (н)		130	12,74	61
Итого:	75,00		82,01	550
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
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
Итого:	96,00		129,77	822
Весь рацион питания:	171,00		211,78	1372

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы		0,84	1,34	38,27	157,80	0,80
37,09	40,40	211,78						
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
401,05	817,46	321,20	14,90					
Итого:				96,00	171,00	211,78	822	1372

Директор
Бригадир



(Михалев А. И.)

Калькулятор

Ахтамянова В. А.