

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 24.12.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым	210	58,57	338
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	510	94,05	502
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	200	8,07	72
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:	775	94,67	759
Полдник			
Крендель " Сахарный "	100	56,00	370
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	300	73,43	443
Весь рацион питания:	1585	262,15	1704

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,36	48,84	262,15	0,89	0,60	47,73	153,49	15,06
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
365,04	700,60	217,69	13,32				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А.