

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.06.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом и сыром		55	15,08	204
Яйца вареные		40	0,03	63
Итого:	107,00		86,80	729
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Плов из курицы		200	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	130,37		117,23	894
Весь рацион питания:	237,37		204,03	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,81	63,98	204,03	0,69	1,02	26,53	291,10	1,99

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
527,49	614,61	200,34	8,82



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.06.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом и сыром		55	15,08	204
Яйца вареные		40	0,03	63
Итого:	107,00		86,80	729
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Плов из курицы		200	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	130,37		117,23	894
Полдник				
Печенье		100	74,40	417
Сок		200	20,20	92
Итого:	49,50		94,60	509
Весь рацион питания:	286,87		298,63	2132

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,31	73,98	298,63	0,77	1,07	30,53	301,10	1,99
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
570,49	718,61	228,34	13,72				

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.