

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 17.04.2026 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
Чай с сахаром		210	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00	530	71,61	649
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	14,24	147
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Котлеты, биточки (особые) с соусом (331)		100	9,30	180
Итого:	114,91	750	97,97	741
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	39,46	300	72,99	340
Весь рацион питания:	239,37	1580	242,57	1730

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,29	59,24	242,57	0,79	0,47	63,27	177,00	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
282,71	567,92	198,59	12,22				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.