

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.04.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	115
Вермишель отварная с маслом и соленым огурчиком		185	32,52	180
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	85,00	535	83,09	493
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью		250	9,24	111
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	114,91	810	111,40	728
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	39,46	300	72,00	434
Весь рацион питания:	239,37	1645	266,49	1655

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,72	38,95	266,49	1,68	0,31	115,90	142,60	20,28
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
264,64	576,47	177,73	10,89				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .