

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.03.2026 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты рыбные из горбуши ( фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное с зеленым горошком		150/30	23,40	156
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>	<b>530</b>	<b>75,81</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		255	31,40	386
<b>Итого:</b>	<b>114,91</b>	<b>720</b>	<b>109,87</b>	<b>762</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>39,46</b>	<b>300</b>	<b>58,05</b>	<b>313</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>239,37</b>	<b>1550</b>	<b>243,72</b>	<b>1590</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,82	45,35	243,72	0,64	0,32	52,00	72,00	3,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
252,73	639,79	198,06	10,94				



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. .