

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		60	44,64	250
Каша вязкая молочная из пшенной крупы		200	54,30	352
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00	530	129,87	821
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		200	13,23	130
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
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		35	16,45	80
Итого:	114,91	735	112,39	878
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	39,46	300	83,08	379
Весь рацион питания:	239,37	1565	325,34	2078

Для всего меню

В граммах

Витамины в миллиграммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,40	59,94	325,34	0,91	0,65	58,04	227,80	1,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Mg	Fe
394,75	822,74	300,91	15,57

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.