

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Сок фруктовый	125	12,60	56
Итого:		97,03	609
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	196
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		101,46	740
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	408
Весь рацион питания:		268,59	1757

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,03	40,47	268,59	0,43	0,82	51,24	199,86	2,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
478,25	504,23	118,23	8,60				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .