

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 06.06.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	99,00		103,91	602
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью		200	13,46	126
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150/10	40,06	260
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		35	16,45	80
Итого:	138,37		119,03	887
Весь рацион питания:	237,37		222,93	1489

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,59	39,10	222,93	0,72	1,26	30,58	139,51	2,75
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
400,13	938,46	306,25	30,40				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
философии" г.о.Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 06.06.2025 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	99,00		103,91	602
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью		200	13,46	126
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150/10	40,06	260
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		35	16,45	80
Итого:	138,37		119,03	887
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		130	54,65	321
Сок		200	20,20	92
Итого:	49,50		74,85	413
Весь рацион питания:	286,87		297,79	1902

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,08	46,38	297,79	0,93	1,26	59,25	145,75	6,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
502,03	1085,77	358,40	35,12				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А. . .