

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 09.02.2026
(понеделник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	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:	85,00	585	97,03	609
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		200	9,58	86
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	170
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
Сметана		20	0,70	41
Итого:	114,91	735	108,37	754
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	39,46	317	63,71	392
Весь рацион питания:	239,37	1637	269,11	1755

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,58	44,45	269,11	0,45	0,92	66,46	222,95	0,53
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
606,96	637,39	191,99	26,33				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .