

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.03.2026
(понедельник)

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
Фрукт (сезонный)		100	9,80	47
Итого:	85,00	560	94,23	600
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
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Сметана		10	0,35	21
Итого:	114,91	725	112,20	722
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	1602	270,14	1714

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,37	48,12	270,14	0,55	0,99	73,06	234,85	0,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
636,95	674,99	206,79	27,51				

Директор _____
Зав. производства _____
Шеф-повар _____



(Михалев А. И.)
Алферова А. .