

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.03.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Сок фруктовый		125	12,60	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00	585	90,78	577
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	114,90	775	116,68	867
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	39,46	300	73,14	453
Весь рацион питания:	239,36	1660	280,59	1897

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,82	61,88	280,59	0,79	0,90	24,11	116,79	1,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
515,77	767,28	238,02	11,35				



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.