

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 04.06.2025 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	98,00		91,70	760
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свежих огурцов		100	2,35	67
Итого:	139,37		109,87	805
Весь рацион питания:	237,37		201,57	1565

Для всего меню							
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
137,55	57,12	201,57	0,85	145,49	93,32	5874,44	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
261,43	831,02	267,15	16,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

на 04.06.2025 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	98,00		91,70	760
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свежих огурцов		100	2,35	67
Итого:	139,37		109,87	805
Полдник				
Булочка домашняя		130	57,10	413
Кефир		200	8,00	100
Итого:	49,50		65,10	513
Весь рацион питания:	286,87		266,67	2078

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
152,82	78,40	266,67	1,08	145,90	94,72	5919,64	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
527,17	1102,02	330,77	18,08					



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР