

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

На 26.01.2026
(понедельник)

М Е Н Ю

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 со сметаной и зеленью		206	13,86	130
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
Итого:	114,91	721	111,95	757
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	1598	269,89	1749

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,23	41,97	269,89	0,46	1,03	79,59	200,09	2,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
592,88	686,01	214,15	27,04				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .