

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 13.03.2026 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	170
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>	<b>527</b>	<b>67,44</b>	<b>597</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	9,06	74
Рагу из филе индейки (с картофелем)		250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
<b>Итого:</b>	<b>114,91</b>	<b>755</b>	<b>104,32</b>	<b>754</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Чай с сахаром		210	13,60	40
<b>Итого:</b>	<b>39,46</b>	<b>310</b>	<b>55,64</b>	<b>287</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>239,37</b>	<b>1592</b>	<b>227,40</b>	<b>1638</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,59	61,20	227,40	0,53	0,65	50,61	151,83	2,74
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
379,15	701,19	259,54	27,91				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .