

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.10.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Курица тушенная в соусе	100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		78,77	664
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	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		107,92	745
Полдник			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Итого:		55,74	361
Весь рацион питания:		242,43	1770

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1
107,91	62,80	242,43	0,94

Витамины в миллиграммах

В2	С	А	Е
145,44	85,56	5902,44	1,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
253,97	782,34	298,00	17,66

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. И.