

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.03.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>	<b>585</b>	<b>90,78</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>				
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
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>114,91</b>	<b>795</b>	<b>142,68</b>	<b>984</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>39,46</b>	<b>300</b>	<b>57,14</b>	<b>386</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>239,37</b>	<b>1680</b>	<b>290,59</b>	<b>1947</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,28	62,48	290,59	0,82	0,90	24,11	116,79	1,60
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
520,37	769,04	245,48	11,68				

Директор \_\_\_\_\_  
Зав. производства \_\_\_\_\_  
Шеф-повар \_\_\_\_\_



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .