

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 03.10.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	39,20	286
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		81,60	617
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	200	14,24	147
Котлеты из говядины с томатным соусом	100	10,39	166
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		121,95	865
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		87,57	400
Весь рацион питания:		291,12	1882

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,17	54,91	291,12	0,74	1,04	8,10	261,80	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
406,54	838,50	296,18	13,73				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.