

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200	36,11	259
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	580	89,94	577
Обед			
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
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:	810	133,73	952
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	300	73,14	453
Весь рацион питания:	1690	296,80	1982

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,97	62,99	296,80	0,86	0,92	33,61	116,79	1,62
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
535,27	789,04	255,28	12,76				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

