

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.04.2026

(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<br>с маслом                   |        | 200   | 36,11    | 259  |
| Сок фруктовый   |        | 125   | 12,60    | 56   |
| Кофейный напиток с молоком                                      |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:  | 85,00  | 585   | 90,78    | 577  |
| <b>Обед</b>   |        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей ( квашенной) с морковью |        | 60    | 3,88     | 36   |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н         |        | 200   | 19,38    | 110  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной   |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Плов из курицы  |        | 250   | 45,96    | 500  |
| Итого:  | 114,91 | 775   | 116,68   | 867  |
| <b>Полдник</b>  |        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                     |        | 100   | 41,13    | 320  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:  | 39,46  | 300   | 57,14    | 386  |
| Весь рацион питания:  | 239,37 | 1660  | 264,59   | 1830 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 52,48                               | 61,83  | 264,59   | 0,78                    | 0,89 | 23,75 | 116,79 | 1,27 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 499,53                              | 755,56 | 229,29   | 11,01                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А. .