

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 27.11.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Макаронные изделия отварные с сыром	250	56,37	347
Чай с лимоном	217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы	60	1,02	6
Итого:		90,10	576
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	200	8,80	78
Рагу из грудки куриной н/к (с картофелем)	250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Сметана	20	0,70	41
Итого:		104,06	758
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Чай с сахаром	210	13,60	40
Итого:		55,64	287
Весь рацион питания:		249,80	1621

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
54,34	48,44	249,80		0,60	1,57	52,07	159,49	17,67
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
477,30	744,42	289,24	29,06					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .