

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Итого:	580	96,19	609
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	170
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	8,14	115
Итого:	735	121,54	728
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Итого:	317	63,71	392
Весь рацион питания:	1632	281,44	1729

Для всего меню

В граммах

Белки 48,71 Жиры 42,50 Углеводы 281,44

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca 600,04 P 688,17 Mg 222,77 Fe 27,79

Витамины в миллиграммах

B1 0,49 B2 1,03 C 81,18 A 199,87 E 2,75

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

