

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		60	14,84	112
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		155	32,01	176
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00	545	87,42	626
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		200	6,56	77
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		10	0,35	21
Итого:	114,91	770	109,07	715
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	39,46	300	61,91	395
Весь рацион питания:	239,37	1615	258,40	1736

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,90	42,16	258,40	1,85	0,40	88,92	149,16	4,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
227,30	550,88	157,13	11,04				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .