

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.09.2025

(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
Пюре яблочное 0,125	125	23,75	103
Итого:		108,18	656
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Биточки из филе кур с соусом	50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	196
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		105,64	728
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	408
Весь рацион питания:		283,92	1792

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,42	45,99	283,92	0,51	0,88	50,84	226,76	2,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
500,74	536,83	125,03	7,60				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР