

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.06.2025 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	102,37		88,49	545
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне		10/250	9,15	88
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	135,00		99,05	812
Весь рацион питания:	237,37		187,54	1357

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
55,14	47,03	187,54

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,79	0,72	23,08	190,79	7,60

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
438,66	788,08	276,17	28,66

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ШЕФ-ПОПАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.06.2025 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	102,37		88,49	545
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне		10/250	9,15	88
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	135,00		99,05	812
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		130	53,20	289
Сок		200	20,20	92
Итого:	49,50		73,40	381
Весь рацион питания:	286,87		260,93	1738

Для всего меню

В граммах

Белки Жиры Углеводы

64,33 51,97 260,93

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca P Mg Fe

468,39 834,10 295,36 31,97

Витамины в миллиграммах

B1 B2 C A E
0,86 0,72 27,97 190,79 7,60



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР