

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 03.06.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		150	14,70	71
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	89,00		89,41	551
Обед				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	111
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	148,37		118,03	857
Весь рацион питания:	237,37		207,43	1408

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,81	48,60	207,43	1,05	0,49	39,90	179,71	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
405,68	695,73	221,29	16,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 03.06.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		150	14,70	71
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	89,00		89,41	551
Обед				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	11,01	145
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	148,37		118,17	891
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		130	53,47	416
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	49,50		70,90	489
Весь рацион питания:	286,87		278,48	1931

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,28	71,27	278,48	1,26	0,58	70,84	181,33	1,44
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
442,20	802,54	264,23	18,74				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР