

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 29.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		250	56,37	347
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	85,00	587	90,10	576
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	78
Сметана		20	0,70	41
Пюре картофельное		150	20,40	137
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Гуляш из говядины тушеной (тушёнка)		100	7,00	160
Итого:	114,91	755	110,36	754
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	39,46	310	55,64	287
Весь рацион питания:	239,37	1652	256,10	1617

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,37	45,67	256,10	1,64	2,34	58,87	180,32	18,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
482,13	818,57	294,22	30,30				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .