

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.01.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Сосиски отварные с соусом	100	3,75	204
Итого:	520	82,21	706
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	170
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	50/50	8,14	190
Итого:	715	111,54	753
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Итого:	317	63,71	392
Весь рацион питания:	1552	257,46	1851

Для всего меню

В граммах

Витамины в миллиграммах

Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,85	59,70	257,46	0,60	0,63	67,95	189,87	2,40

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
327,51	740,40	333,28	30,53

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.