

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.10.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные	60	2,76	25
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		72,01	551
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,51	64
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		107,70	783
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		61,00	392
Весь рацион питания:		240,71	1726

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,96	48,57	240,71	1,80	0,34	73,36	142,00	3,64
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
193,62	495,62	143,35	8,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.