

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Сок фруктовый	125	12,63	58
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		97,06	611
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	13,86	130
Биточки из филе кур с соусом	50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		107,07	739
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	408
Весь рацион питания:		274,23	1758

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,49	46,13	274,23	0,58	0,95	61,76	227,62	2,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
545,40	583,24	150,86	16,39				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЕДАР