

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 15.04.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Пюре из моркови		100	6,63	91
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>95,46</b>	<b>560</b>	<b>96,59</b>	<b>560</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	307
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>133,65</b>	<b>810</b>	<b>105,78</b>	<b>821</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		150	84,00	555
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>59,57</b>	<b>350</b>	<b>100,01</b>	<b>621</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>288,68</b>	<b>1720</b>	<b>302,37</b>	<b>2002</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,63	62,44	302,37	1,03	0,69	15,65	206,19	18,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
420,26	807,10	235,30	14,32				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .