

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

На 03.09.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200	24,95	14,06	39,51	387,06
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
Итого:		585	29,58	14,59	90,31	600,96
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	100	1,40	10,04	7,29	125,10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
199	Пюре из гороха с маслом	185	16,82	8,51	43,17	315,73
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
Итого:		931	38,54	28,60	131,41	958,59
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
Итого:		367	11,97	12,20	81,92	545,00
Весь рацион питания:		1883	80,09	55,39	303,64	2104,55

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
80,09	55,39	303,64	2,620	0,850	63,71	141,29	0,14	665,87	1086,89	339,55

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.