

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 03.03.2026 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Пряники		60	40,99	224
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	139,31	742
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	11,33	93
Котлеты из мяса* с соусом		100	10,57	182
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	341
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	835	128,60	927
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	59,57	350	89,26	449
Весь рацион питания:	288,68	1735	357,17	2118

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,53	50,16	357,17	1,21	0,46	17,11	143,22	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
368,50	695,90	205,19	14,76				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.