

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 04.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		102,48	761
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250	9,24	111
Тефтели из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	12,95	182
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:		125,08	830
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		84,15	556
Весь рацион питания:		311,71	2147

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
60,27	53,92	311,71	2,54	0,47	115,06	140,93	11,93	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
285,97	730,75	213,20	14,36					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.