

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 26.09.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Печенье	60	44,64	250
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250	52,93	355
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		129,97	830
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Печень по-строгановски (г)	50/50	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая	200	50,08	325
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	35	16,45	80
Итого:		115,68	886
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		100,77	473
Весь рацион питания:		346,42	2189

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
59,93	57,19	346,42	0,92	146,04	48,65	6018,73	2,63	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
428,30	923,14	205,19	16,93					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.