

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	590	109,80	600
Обед				
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		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	133,65	895	106,99	879
Полдник				
Крендель " Сахарный "		150	84,00	555
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	59,57	350	101,43	628
Весь рацион питания:	288,68	1835	318,22	2107

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
67,77	61,46	318,22	1,07	0,75	53,94	170,25	18,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
441,23	857,69	268,30	15,91				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

