



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.05.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Икра кабачковая		100	8,33	133
Итого:	95,46	610	90,07	773
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	22,06	156
Запеканка из печени с соусом сметанным		110	12,58	163
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	133,65	840	135,14	835
<b>Полдник</b>				
Булочка дорожная (ш)		150	63,21	482
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	59,57	367	70,92	524
Весь рацион питания:	288,68	1817	296,13	2132

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
150,50	76,03	296,13	1,00	0,68	94,25	150,12	1,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
411,39	881,28	446,36	35,22				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.