

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 29.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Сок фруктовый	125	12,60	56
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		99,80	642
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Плов из курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		93,71	613
Весь рацион питания:		323,13	2234

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E		
61,63	76,33	323,13	0,98	1,02	33,13	131,68	1,47		
Минеральные вещества в миллиграммах									
Ca	P	Mg	Fe						
583,79	909,88	285,56	13,13						

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.