

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.05.2026 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с сахаром		210	13,60	40
Пряники		90	61,48	336
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	151,44	805
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	11,33	93
Котлеты, биточки (особые) с соусом (331)		100	9,30	181
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	341
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		10	0,35	21
Итого:	133,65	825	126,98	906
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	59,57	350	89,26	449
Весь рацион питания:	288,68	1725	367,67	2160

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,73	48,59	367,67	1,20	0,43	14,89	114,16	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
350,38	679,72	202,29	14,82				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.