

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель МБОУ "Лицей философии"  
г.о.Самара

На 02.10.2026 (Пятница)

**Возрастная категория: 12–18 лет**

### Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 64,10   | 47,02 | 323,88   | 0,500        | 0,730 | 23,25 | 150,40 | 11,39 | 232,30                   | 517,41 | 148,54 | 10,05 |

Михалев А.И.

Алферова А.С.

Шеф-повар

