

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.10.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные	100	4,60	42
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		79,01	601
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,14	81
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		115,43	837
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		83,24	553
Весь рацион питания:		277,68	1991

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,61	55,42	277,68	2,41	0,39	80,50	160,23	3,64
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
225,67	584,74	170,06	10,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.