

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 22.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	52,95	364
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Пюре яблочное 0,125	125	23,75	103
Итого:		118,77	729
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	16,82	158
Биточки из филе кур с соусом	50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	262
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		119,33	826
Полдник			
Плюшка московская	150	84,00	525
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		98,10	583
Весь рацион питания:		336,20	2138

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,28	55,11	336,20	0,58	0,96	54,72	274,14	3,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
572,85	635,39	144,89	8,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.