

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		91,40	689
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	250	17,80	183
Гуляш из говядины тушенной (тушёнка)	100	100,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		223,09	901
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		115,35	533
Весь рацион питания:		429,84	2123

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
65,03	60,53	429,84

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,82	2,03	13,42	258,50	0,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
474,66	1057,29	350,81	17,03

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.