

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 12.01.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Сосиски отварные с соусом	100	3,75	204
Итого:	550	90,18	762
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	16,82	158
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	227
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	50/50	8,14	190
Итого:	815	125,23	842
Полдник			
Плюшка московская	150	84,00	525
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Итого:	367	91,71	567
Весь рацион питания:	1732	307,13	2171

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,95	68,05	307,13	0,69	0,69	71,53	226,75	2,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
371,39	850,89	376,16	32,29				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.