

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
философии" г.о.Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На ~~16.12.2025~~ (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Пряники	90	61,48	336
Итого:	550	144,80	779
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	260	11,45	151
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	825	131,26	987
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:	350	89,26	449
Весь рацион питания:	1725	365,32	2215

Для всего меню							
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
69,90	51,73	365,32	1,10	0,40	14,41	123,47	0,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
368,61	659,81	190,46	13,92				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .