

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 30.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		140,46	839
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты из мяса* с соусом	100	10,57	182
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:		127,58	920
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		357,30	2208

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
67,94	61,17	357,30	1,31	0,50	14,72	150,84	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
362,73	717,26	223,58	15,42				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____