

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.11.2025
(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
Сок фруктовый	125	12,60	56
Итого:		107,62	682
Обед			
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)	250	12,50	115
Гуляш из говядины тушеной (тушёнка)	120	120,00	132
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	262
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:		239,74	822
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:		445,46	2087

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,67	54,30	445,46	1,74	2,03	51,17	252,84	1,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
586,37	824,26	178,64	12,91				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .