

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	630	98,96	642
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Плов из курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	895	129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	350	93,71	613
Весь рацион питания:	1875	322,29	2234

Для всего меню

В, граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,48	76,68	322,29	1,00	1,03	42,63	131,68	1,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
595,99	916,08	292,36	13,77				

Весь рацион питания

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.