

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	204
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	610	102,48	729
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		250	8,20	96
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	880	121,23	816
Полдник				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	59,57	350	84,15	556
Весь рацион питания:	288,68	1840	307,86	2101

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,98	54,16	307,86	2,60	0,51	100,64	190,33	6,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
293,37	704,04	199,17	13,64				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .