

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 24.10.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукты свежие - яблоки (н)	65	6,37	31
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	67,88	440
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		106,64	696
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Гуляш из говядины тушенной (тушёнка)	50/50	100,00	110
Каша пшеничная рассыпчатая	180	45,07	293
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		217,15	829
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		100,77	473
Весь рацион питания:		424,57	1998

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,02	49,19	424,57	1,81	1,96	51,07	239,50	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
444,98	924,34	232,13	17,46				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .