

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.03.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Сок фруктовый		125	12,60	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	95,46	635	99,80	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:	133,65	895	129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	59,57	350	93,71	613
Весь рацион питания:	288,68	1880	323,13	2234

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,63	76,33	323,13	0,98	1,02	33,13	131,68	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
583,79	909,88	285,56	13,13				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .