

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.04.2026 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		280	63,14	388
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		100	1,70	10
Итого:	95,46	657	97,55	621
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	11,33	93
Рагу из филе индейки (с картофелем)		280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	835	109,17	809
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	59,57	360	76,66	410
Весь рацион питания:	288,68	1852	283,38	1840

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,94	54,73	283,38	0,73	1,76	67,02	161,30	20,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
545,46	845,80	325,35	30,80				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .