

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.02.2026 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		60	44,64	250
Каша вязкая молочная из пшенной крупы		250	67,88	440
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	580	143,44	909
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
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:	133,65	815	123,67	967
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	59,57	350	110,86	512
Весь рацион питания:	288,68	1745	377,97	2388

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,31	66,84	377,97	1,03	0,73	59,47	245,50	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
448,13	938,95	348,61	17,78				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.