

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

На 09.10.2026 (Пятница)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	255	10,37	11,58	46,04	330,65
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
Итого:		640	15,00	12,11	96,84	544,55
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
291	Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86
Итого:		826	33,57	17,62	144,98	880,37
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
Итого:		350	12,07	12,31	84,15	556,39
Весь рацион питания:		1816	60,64	42,04	325,97	1981,31

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
60,64	42,04	325,97	2,390	0,600	55,44	112,97	1,14	346,77	767,96	234,64	13,04

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алфорова А.С.