

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 22.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	52,95	364
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Итого:	630	106,78	682
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	16,82	158
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	227
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	8,14	115
Итого:	815	125,23	767
Полдник			
Плюшка московская	150	84,00	525
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Итого:	367	91,71	567
Весь рацион питания:	1812	323,72	2016

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,11	51,02	323,72	0,53	1,11	85,05	247,25	2,90
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
667,56	784,97	235,16	28,39				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.