

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 17.04.2026 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Каша пшенная рассыпчатая		180	47,08	320
Чай с молоком		200/15	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	565	81,75	743
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	17,80	183
Капуста тушеная.		200	15,77	154
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		50	23,50	115
Котлеты, биточки (особые) с соусом (331)		100	8,30	160
Итого:	133,65	850	104,47	795
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	59,57	350	100,77	473
Весь рацион питания:	288,68	1765	287,00	2011

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,12	66,93	287,00	0,90	0,50	74,32	195,00	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
374,12	681,18	228,59	12,88				

Директор _____
Зав. производства _____
Шеф-повар _____



(Михалев А. И.)
Алферова А. .