

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.03.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пюре из моркови		100	6,63	91
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	560	96,59	560
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	307
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	133,65	810	105,78	821
Полдник				
Крендель " Сахарный "		150	84,00	555
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	100,01	621
Весь рацион питания:	288,68	1720	302,37	2002

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,63	62,44	302,37	1,03	0,69	15,65	206,19	18,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
420,26	807,10	235,30	14,32				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.