

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.04.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	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:	95,46	630	106,78	682
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	227
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Итого:	133,65	835	136,93	890
Полдник				
Плюшка московская		150	84,00	525
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	59,57	367	91,71	567
Весь рацион питания:	288,68	1832	335,42	2139

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,03	58,96	335,42	0,65	1,18	76,86	280,05	0,85
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
720,26	821,64	274,06	30,11				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .