

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.03.2026 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	95,46	550	91,40	689
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	17,80	183
Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной		220	50,23	353
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным 50/50 *		100	10,39	166
Итого:	133,65	855	135,88	973
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	59,57	350	115,35	533
Весь рацион питания:	288,68	1755	342,63	2195

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,09	62,36	342,63	0,93	1,09	11,39	303,24	1,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,24	936,00	317,96	14,91				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .