

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 28.10.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Коктейль молочный	200	9,60	107
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		107,92	625
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	11,54	162
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		128,55	900
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		325,73	1974

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
68,13	48,43	325,73		1,22	0,70	16,59	169,34	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
607,92	798,61	221,25	13,85					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.