

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 15.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Фрукт (сезонный)	80	7,84	38
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		95,04	624
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей(квашенной) с морковью	100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Плов из курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		93,71	613
Весь рацион питания:		318,37	2216

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,32	76,52	318,37	0,99	1,02	38,63	131,68	1,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
589,59	911,68	288,76	12,89				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.