

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.03.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Сок фруктовый		125	12,60	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	95,46	635	99,80	642
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:	133,65	895	129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	77,70	546
Весь рацион питания:	288,68	1880	307,13	2167

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,30	76,28	307,13	0,97	1,00	32,77	131,68	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
567,55	898,16	276,83	12,79				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .