

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 28.10.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	100	68,31	373
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:		166,63	891
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:		384,44	2240

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
68,80	51,63	384,44		1,15	0,40	14,00	129,34	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
378,92	668,61	202,25		14,45				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .