

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.10.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка домашняя	60	26,35	191
Каша пшенная вязкая с тыквой.	250	47,56	366
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		106,31	782
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Печень по-строгановски (г)	50/50	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая	180	45,07	293
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:		117,72	889
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		100,77	473
Весь рацион питания:		324,81	2144

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
63,32	58,33	324,81	1,16	145,84	53,32	5988,18	1,13	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
455,90	997,92	245,41	17,94					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

