

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 07.10.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		75,22	606
Обед платный 5-11 класс				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Котлеты из мяса* с соусом		50/50	10,57	182
Каша перловая рассыпчатая		180	36,62	221
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		149,81	989
Полдник платный 5-11 класс				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	62,11		79,07	436
Весь рацион питания:	291,77		304,09	2031

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
140,13	64,48	304,09	1,06	0,47	86,57	154,82	10,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
446,28	896,95	255,31	14,84				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

