

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

**МЕНЮ**

На 17.09.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 7–12 лет

| № техн. карты        | Наименование блюда                                    | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                       |          |                   |         |               |                               |
| 224                  | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным   | 170      | 21,21             | 11,95   | 33,58         | 329,00                        |
| 11                   | Сок фруктовый 125                                     | 125      | 0,63              | 0,13    | 12,60         | 56,00                         |
| 376                  | Чай с сахаром                                         | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60         | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                        | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00         | 74,93                         |
| Итого:               |                                                       | 535      | 24,24             | 12,98   | 74,78         | 499,83                        |
| Обед                 |                                                       |          |                   |         |               |                               |
| 67                   | Винегрет овощной (лук реп.)                           | 60       | 0,84              | 6,02    | 4,37          | 75,06                         |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 206      | 1,66              | 5,16    | 7,61          | 91,85                         |
| 325                  | Фрикадельки из филе куриного с соусом                 | 110      | 11,60             | 3,37    | 8,78          | 125,00                        |
| 199                  | Пюре из гороха с маслом                               | 155      | 14,09             | 7,13    | 36,17         | 264,53                        |
| 342                  | Компот ягодный                                        | 180      | 0,20              | 0,12    | 15,69         | 66,05                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                        | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                           | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45         | 80,47                         |
| Итого:               |                                                       | 796      | 34,15             | 22,59   | 113,67        | 820,96                        |
| Полдник              |                                                       |          |                   |         |               |                               |
| 422                  | Булочка ванильная                                     | 100      | 7,90              | 8,12    | 44,48         | 322,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                         | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20         | 62,00                         |
| Итого:               |                                                       | 317      | 8,02              | 8,14    | 59,68         | 384,00                        |
| Весь рацион питания: |                                                       | 1648     | 66,41             | 43,71   | 248,13        | 1704,79                       |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |    |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|----|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | К  |
| 66,41   | 43,71 | 248,13   | 1,940        | 0,720 | 68,67 | 122,91 | 2,56 | 585,88                   | 928,40 | 310,98 | 31 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.