

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.09.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------------------|--------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                             |        |          |      |
| Булочка дорожная (ш)                              | 60     | 25,28    | 193  |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>повидлом        | 220    | 61,36    | 354  |
| Чай с сахаром                                     | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный                                    | 30     | 15,00    | 75   |
| <b>Итого:</b>                                     |        | 115,24   | 662  |
| <b>Обед</b>                                       |        |          |      |
| Борщ со свежей<br>капустой, картофелем и сметаной | 200    | 8,81     | 116  |
| Котлеты из мяса* с соусом                         | 100    | 10,57    | 182  |
| Пюре из гороха с маслом                           | 150    | 35,00    | 242  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       | 200    | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                    | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                       | 35     | 16,45    | 80   |
| <b>Итого:</b>                                     |        | 113,71   | 810  |
| <b>Полдник</b>                                    |        |          |      |
| Пирожок печеный с картофелем                      | 2100   | 40,92    | 223  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       | 200    | 27,88    | 115  |
| <b>Итого:</b>                                     |        | 68,80    | 338  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                       |        | 297,75   | 1810 |

| Для всего меню                      |        |          |  |       | Витамины в миллиграммах |       |        |      |  |
|-------------------------------------|--------|----------|--|-------|-------------------------|-------|--------|------|--|
| В граммах                           |        |          |  |       |                         |       |        |      |  |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы |  | В1    | В2                      | С     | А      | Е    |  |
| 55,21                               | 48,41  | 297,75   |  | 1,06  | 0,42                    | 12,27 | 119,65 | 1,29 |  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |  |       |                         |       |        |      |  |
| Са                                  | Р      | Мg       |  | Fe    |                         |       |        |      |  |
| 300,83                              | 578,89 | 181,63   |  | 12,93 |                         |       |        |      |  |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.