

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                           | Выход       | Углеводы      | Ккал        |
|--------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                                        |             |               |             |
| Макаронные изделия отварные с сыром                          | 250         | 56,37         | 347         |
| Чай с лимоном                                                | 217         | 7,71          | 42          |
| Бутерброд с маслом сливочным                                 | 50/10       | 25,00         | 181         |
| Овощи натуральные соленные (свежие) - огурцы                 | 60          | 1,02          | 6           |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>587</b>  | <b>90,10</b>  | <b>576</b>  |
| <b>Обед</b>                                                  |             |               |             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) | 200         | 8,80          | 78          |
| Рагу из грудки куриной н/к (с картофелем)                    | 250         | 21,50         | 308         |
| Компот из смеси сухофруктов                                  | 200         | 32,01         | 133         |
| Хлеб пшеничный                                               | 50          | 24,60         | 118         |
| Хлеб ржаной                                                  | 35          | 16,45         | 80          |
| Сметана                                                      | 20          | 0,70          | 41          |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>755</b>  | <b>104,06</b> | <b>758</b>  |
| <b>Полдник</b>                                               |             |               |             |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           | 100         | 42,04         | 247         |
| Чай с сахаром                                                | 210         | 13,60         | 40          |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>310</b>  | <b>55,64</b>  | <b>287</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                                  | <b>1652</b> | <b>249,80</b> | <b>1621</b> |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E     |
| 54,34                               | 48,44  | 249,80   | 0,60                    | 1,57 | 52,07 | 159,49 | 17,67 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 477,30                              | 744,42 | 289,24   | 29,06                   |      |       |        |       |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.

