

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 09.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	540	67,81	526
Обед			
Маринад овощной	60	4,92	63
Суп картофельный с клецками	200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *	250	43,36	536
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	775	122,40	971
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	300	58,05	313
Весь рацион питания:	1615	248,26	1810

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
107,58	64,09	248,26	0,68	0,42	58,67	88,84	5,46
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
310,68	809,16	240,74	13,14				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .