

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                            | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                         |       |          |      |
| Икра кабачковая                               | 60    | 5,00     | 80   |
| Котлеты рыбные из горбуши ( фарш)<br>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  |
| <b>Обед</b>                                   |       |          |      |
| 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  |
| <b>Полдник</b>                                |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и<br>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.