

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
философии" г.о. Самара

На 06.10.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Фрукты свежие - яблоки (н)	80	7,84	38
Итого:		92,27	591
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Шницель из куриного филе с соусом томатным	100	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	196
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		105,32	733
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	408
Весь рацион питания:		267,69	1732

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,72	46,66	267,69	0,52	0,87	57,44	225,86	2,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
513,05	545,03	132,43	9,36				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.