

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

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

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 13.01.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	100,00	610	75,22	606
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Плов из мяса с крупой перловой *		280	48,56	600
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,00	895	134,64	1103
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	26,00	350	79,07	436
Весь рацион питания:	259,00	1855	288,93	2145

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
150,75	78,78	288,93	0,84	0,48	81,23	100,55	8,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
393,33	971,40	295,70	15,56				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.