

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

На 29.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                           | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                               |        |       |          |      |
| Макаронные изделия отварные с сыром                          |        | 280   | 63,14    | 388  |
| Чай с лимоном                                                |        | 217   | 7,71     | 42   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                 |        | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Огурцы натуральные соленные                                  |        | 100   | 1,70     | 10   |
| Итого:                                                       | 95,46  | 657   | 97,55    | 621  |
| Обед                                                         |        |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) |        | 250   | 11,00    | 97   |
| Рагу из филе индейки (с картофелем)                          |        | 280   | 24,08    | 344  |
| Компот из смеси сухофруктов                                  |        | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                               |        | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                  |        | 50    | 23,50    | 115  |
| Сметана                                                      |        | 10    | 0,35     | 21   |
| Итого:                                                       | 133,65 | 840   | 115,54   | 828  |
| Полдник                                                      |        |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           |        | 150   | 63,06    | 370  |
| Чай с сахаром                                                |        | 210   | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                       | 59,57  | 360   | 76,66    | 410  |
| Весь рацион питания:                                         | 288,68 | 1857  | 289,75   | 1859 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E     |
| 62,84                               | 53,35  | 289,75   | 0,74                    | 1,74 | 66,02 | 158,30 | 20,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 539,77                              | 853,76 | 327,40   | 31,13                   |      |       |        |       |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .