

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

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

На 12.05.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сок фруктовый 125		125	12,63	53
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	95,46	635	107,65	679
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		255	39,37	484
Итого:	133,65	770	122,68	888
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	79,07	436
Весь рацион питания:	288,68	1755	309,40	2003

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы	0,66	0,86	45,82	128,70	4,10
60,52	56,95	309,40					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
554,23	784,63	186,12	9,99				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.