

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 26.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                                                                              | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |          |      |
| Печенье                                                                                                         | 60     | 44,64    | 250  |
| Каша жидкая молочная из пшенной<br>крупы с маслом сливочным                                                     | 200/5  | 43,40    | 291  |
| Яйца вареные                                                                                                    | 40     | 0,03     | 63   |
| Кофейный напиток с молоком                                                                                      | 200    | 17,37    | 87   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                          |        | 120,44   | 766  |
| Обед                                                                                                            |        |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми                                                                                     | 200    | 13,23    | 130  |
| Печень по-строгановски (г)                                                                                      | 50/50  | 3,52     | 185  |
| Каша пшеничная рассыпчатая                                                                                      | 150/10 | 40,06    | 260  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                                                                     | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                          |        | 102,36   | 788  |
| Полдник                                                                                                         |        |          |      |
| Пирожок печеный с повидлом                                                                                      | 100    | 55,56    | 267  |
| Компот ягодный                                                                                                  | 200    | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                          |        | 72,99    | 340  |
| Весь рацион питания:                                                                                            |        | 295,79   | 1894 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |      |
|-------|-------|----------|------|
| Белки | Жиры  | Углеводы | В1   |
| 53,12 | 50,61 | 295,79   | 0,82 |

Витамины в миллиграммах

|        |       |         |      |
|--------|-------|---------|------|
| В2     | С     | А       | Е    |
| 145,98 | 47,21 | 5996,00 | 2,36 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| Са     | Р      | Мg     | Fe    |
| 379,32 | 834,28 | 180,90 | 15,49 |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.