

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 14.04.2026 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                      | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак  |        |        |          |      |
| Котлеты рыбные из горбуши ( фарш)<br>с соусом           |        | 100    | 11,40    | 168  |
| Пюре картофельное с зеленым<br>горошком 180/40          |        | 180/40 | 26,88    | 180  |
| Напиток из смеси сухофруктов                            |        | 200    | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный  |        | 50     | 25,00    | 125  |
| Итого:  | 95,46  | 570    | 79,29    | 539  |
| Обед  |        |        |          |      |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н |        | 250    | 24,22    | 138  |
| Компот из свежих плодов (яблоки)                        |        | 200    | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный  |        | 50     | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной   |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Плов из мяса* с крупой перловой и<br>соленым огурчиком  |        | 285    | 44,00    | 540  |
| Итого:  | 133,65 | 820    | 137,15   | 991  |
| Полдник   |        |        |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и<br>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 | 1740   | 295,50   | 1966 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А     | Е    |
| 63,75                               | 57,77  | 295,50   | 0,77                    | 0,34 | 63,14 | 79,50 | 4,92 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Са                                  | Р      | Мг       | Fe                      |      |       |       |      |
| 296,38                              | 717,38 | 223,30   | 12,15                   |      |       |       |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. .