

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

## МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ "Лицей философии" г.о.Сам.

На 16.09.2026 (Среда)

| № техн. карты        | Наименование блюда                    | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                       |          |                   |         |               |                               |
| 209                  | Яйца вареные                          | 50       | 6,35              | 5,75    | 0,04          | 78,75                         |
| 174                  | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 205      | 6,01              | 7,07    | 43,39         | 265,86                        |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным          | 60       | 3,86              | 8,00    | 25,00         | 181,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                         | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20         | 62,00                         |
| Итого:               |                                       | 532      | 16,34             | 20,84   | 83,63         | 587,61                        |
| Обед                 |                                       |          |                   |         |               |                               |
| 103                  | Суп картофельный с вермишелью         | 200      | 2,16              | 2,08    | 15,13         | 87,89                         |
| 288                  | Мясо филе птицы ( 1 блюдо)            | 15       | 3,51              | 2,79    | 0,06          | 39,30                         |
| 1                    | Зелень                                | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00          | 0,50                          |
| 139                  | Капуста тушеная с мясом *             | 250      | 15,88             | 24,48   | 11,36         | 329,39                        |
| 349                  | Компот из смеси сухофруктов           | 180      | 0,59              | 0,08    | 28,81         | 119,70                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                        | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                           | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45         | 80,47                         |
| Итого:               |                                       | 731      | 27,90             | 30,22   | 96,41         | 775,25                        |
| Полдник              |                                       |          |                   |         |               |                               |
| 422                  | Булочка с маком                       | 100      | 7,90              | 8,12    | 44,48         | 322,00                        |
| 388                  | Напиток из плодов шиповника           | 200      | 0,24              | 0,11    | 27,52         | 112,00                        |
| Итого:               |                                       | 300      | 8,14              | 8,23    | 72,00         | 434,00                        |
| Весь рацион питания: |                                       | 1563     | 52,38             | 59,29   | 252,04        | 1796,86                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |        |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |    |
|---------|-------|----------|--------------|-------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|----|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С      | А      | Е    | Са                       | Р      | Мg     | К  |
| 52,38   | 59,29 | 252,04   | 1,890        | 0,820 | 165,78 | 243,24 | 4,00 | 484,88                   | 733,56 | 274,04 | 26 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.