

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

Возрастная категория: 7-11 лет

На 26.11.2025 (среда)

| Наименование блюда                                                                                              | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |          |      |
| Салат из моркови с сахаром                                                                                      | 60     | 6,89     | 49   |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>молоком стуженым                                                              | 210    | 58,57    | 338  |
| Чай с сахаром                                                                                                   | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                          |        | 94,05    | 502  |
| Обед                                                                                                            |        |          |      |
| Суп из овощей на курином бульоне<br>(с/н)                                                                       | 200    | 8,07     | 72   |
| Курица отварная с соусом                                                                                        | 100    | 1,09     | 176  |
| Пюре из гороха с маслом                                                                                         | 150    | 35,00    | 242  |
| 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   |
| Салат из свеклы отварной                                                                                        | 60     | 4,96     | 56   |
| Итого:                                                                                                          |        | 94,67    | 759  |
| Полдник                                                                                                         |        |          |      |
| Крендель " Сахарный "                                                                                           | 100    | 56,00    | 370  |
| Компот ягодный                                                                                                  | 200    | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                          |        | 73,43    | 443  |
| Весь рацион питания:                                                                                            |        | 262,15   | 1704 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          |  | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|--|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы |  | В1                      | В2   | С     | А      | Е     |
| 57,36                               | 48,84  | 262,15   |  | 0,89                    | 0,60 | 47,73 | 153,49 | 15,06 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |  |                         |      |       |        |       |
| Са                                  | Р      | Mg       |  | Fe                      |      |       |        |       |
| 365,04                              | 700,60 | 217,69   |  | 13,32                   |      |       |        |       |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфёрова А. .

