

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 04.05.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Сок фруктовый 125		125	12,63	53
Итого:	85,00	585	90,81	574
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью		200	15,13	88
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из курицы		250	45,96	500
Итого:	114,91	795	122,43	895
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	39,46	300	57,14	386
Весь рацион питания:	239,37	1680	270,37	1855

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,99	62,16	270,37	0,76	0,86	20,45	116,79	1,60
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
485,45	723,29	221,84	8,89				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.