

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 20.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	52,95	364
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Сок фруктовый	125	12,60	56
Итого:		107,62	682
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	16,82	158
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	262
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		115,15	838
Полдник			
Плюшка московская	150	84,00	525
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		98,10	583
Весь рацион питания:		320,87	2103

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
49,89	49,59	320,87

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,50	0,90	55,12	247,24	3,01

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
550,36	602,79	138,09	9,54

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .