

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 13.03.2026 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	204
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Итого:	95,46	557	73,63	631
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	11,33	93
Рагу из филе индейки (с картофелем)		280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	835	109,17	809
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	59,57	360	76,66	410
Весь рацион питания:	288,68	1752	259,46	1850

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,54	67,52	259,46	0,63	0,68	64,15	160,58	4,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
424,78	780,28	286,22	29,17				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .