

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 20.04.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Сок фруктовый 125		125	12,63	53
Итого:	95,46	635	99,83	639
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью		250	24,22	133
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из курицы		280	51,48	560
Итого:	133,65	915	139,62	1024
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	77,70	546
Весь рацион питания:	288,68	1900	317,16	2209

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,77	76,75	317,16	0,99	0,99	32,77	131,68	1,79
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
565,15	892,92	280,29	11,12				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .