

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Лицей философии"
г.о.Самара

На 01.10.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170	21,21	11,95	33,58	329,00
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		535	24,24	12,98	74,78	499,83
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
Итого:		796	31,40	27,53	112,09	834,86
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
Итого:		317	8,02	8,14	59,68	384,00
Весь рацион питания:		1648	63,66	48,65	246,55	1718,69

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63,66	48,65	246,55	1,940	0,720	68,67	122,91	2,56	585,88	928,40	310,98	31,69

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

