

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

Возрастная категория: 7-11 лет

На 02.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	60	40,99	224
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	55,78	322
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		125,36	661
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	10,56	101
Котлеты рубленные из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		118,70	856
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		68,80	338
Весь рацион питания:		312,86	1855

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,08	38,67	312,86	0,97	0,32	21,35	97,53	3,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
326,42	544,79	177,01	12,63				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .