

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 11.03.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты рыбные из горбуши ( фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное с зеленым горошком 180/40		180/40	26,88	180
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	95,46	570	79,29	539
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		285	44,00	540
Итого:	133,65	800	127,31	944
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	79,07	436
Весь рацион питания:	288,68	1720	285,66	1919

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,23	57,61	285,66	0,74	0,33	63,14	79,50	4,92
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
292,38	704,58	220,50	11,91				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .