

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

## МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

На 11.09.2026 (Пятница)

| № техн. карты        | Наименование блюда                         | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                            |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                            |          |                   |         |               |                               |
| 2                    | Бутерброд с повидлом                       | 70       | 3,12              | 1,16    | 40,06         | 179,80                        |
| 173                  | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | 255      | 10,37             | 11,58   | 46,04         | 330,65                        |
| 376                  | Чай с сахаром                              | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60         | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                             | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| Итого:               |                                            | 585      | 17,49             | 13,14   | 124,30        | 668,35                        |
| Обед                 |                                            |          |                   |         |               |                               |
| 82                   | Борщ со свежей капустой ,картофелем        | 250      | 1,69              | 4,54    | 11,33         | 93,10                         |
| 1                    | Сметана                                    | 5        | 0,12              | 1,00    | 0,18          | 10,25                         |
| 1                    | Зелень                                     | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00          | 0,50                          |
| 349                  | Компот из смеси сухофруктов                | 180      | 0,59              | 0,08    | 28,81         | 119,70                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                             | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                | 50       | 2,80              | 0,56    | 23,50         | 114,96                        |
| 291                  | Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)   | 290      | 24,57             | 11,04   | 56,56         | 423,86                        |
| Итого:               |                                            | 826      | 33,57             | 17,62   | 144,98        | 880,37                        |
| Полдник              |                                            |          |                   |         |               |                               |
| 422                  | Булочка ванильная                          | 150      | 11,85             | 12,18   | 66,72         | 483,00                        |
| 342                  | Компот ягодный                             | 200      | 0,22              | 0,13    | 17,43         | 73,39                         |
| Итого:               |                                            | 350      | 12,07             | 12,31   | 84,15         | 556,39                        |
| Весь рацион питания: |                                            | 1761     | 63,13             | 43,07   | 353,43        | 2105,11                       |

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    |
| 63,13   | 43,07 | 353,43   | 2,550        | 1,030 | 52,94 | 113,12 | 6,59 | 555,76                   | 977,96 | 273,55 | 12,78 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.