

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 12.03.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Пюре из моркови		60	3,98	55
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>	<b>500</b>	<b>88,36</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	8,07	72
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	256
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>114,91</b>	<b>730</b>	<b>96,76</b>	<b>752</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>39,46</b>	<b>300</b>	<b>72,01</b>	<b>436</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>239,37</b>	<b>1530</b>	<b>257,12</b>	<b>1680</b>

**Для всего меню**

<b>В граммах</b>			<b>Витамины в миллиграммах</b>				
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>
56,99	49,71	257,12	0,88	0,57	12,56	177,20	14,90
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>							
<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>				
359,95	684,39	201,30	12,45				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. .