

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 16.09.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пюре яблочное 0,125	125	23,75	103
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:		108,13	540
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты мясные (ф) с томатным соусом	100	10,10	201
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:		113,24	829
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:		290,17	1707

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,96	41,77	290,17	0,95	0,40	13,76	128,47	1,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
293,97	568,10	174,73	12,77				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.