

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 09.09.2026 (Среда)

| № техн. карты        | Наименование блюда                    | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                       |          |                   |         |              |                               |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным          | 60       | 3,86              | 8,00    | 25,00        | 181,00                        |
| 3                    | Бутерброд с сыром                     | 30/15    | 5,76              | 4,67    | 14,76        | 125,00                        |
| 174                  | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 255      | 7,48              | 8,79    | 53,97        | 330,70                        |
| 377                  | Чай с лимоном                         | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20        | 62,00                         |
| Итого:               |                                       | 577      | 17,22             | 21,48   | 108,93       | 698,70                        |
| Обед                 |                                       |          |                   |         |              |                               |
| 49                   | Салат витаминный (н)                  | 100      | 8,29              | 6,80    | 24,73        | 187,24                        |
| 102                  | Суп картофельный с бобовыми           | 250      | 5,50              | 5,28    | 16,52        | 135,00                        |
| 1                    | Зелень                                | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00         | 0,50                          |
| 301                  | Кнели куриные с томатным соусом       | 100      | 9,00              | 7,86    | 7,39         | 136,90                        |
| 171                  | Каша пшенная рассыпчатая              | 185      | 8,44              | 11,33   | 48,38        | 329,30                        |
| 342                  | Компот ягодный                        | 180      | 0,20              | 0,12    | 15,69        | 66,05                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                        | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00        | 74,93                         |
| 1                    | Хлеб ржаной                           | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45        | 80,47                         |
| Итого:               |                                       | 881      | 35,59             | 32,68   | 144,16       | 1010,39                       |
| Полдник              |                                       |          |                   |         |              |                               |
| 470                  | Пирожок печеный с яблоками            | 150      | 8,22              | 2,88    | 73,06        | 250,00                        |
| 349                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200      | 0,66              | 0,09    | 32,01        | 133,00                        |
| Итого:               |                                       | 350      | 8,88              | 2,97    | 105,07       | 383,00                        |
| Весь рацион питания: |                                       | 1808     | 61,69             | 57,13   | 358,16       | 2092,09                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 61,69  | 57,13 | 358,16   | 0,990        | 0,800 | 63,88 | 213,38 | 8,28 | 634,86                   | 1006,41 | 348,61 | 30,30 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.