

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
философии" г.о.Самара

На 02.06.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом и сыром		55	15,08	204
Яйца вареные		40	0,03	63
Итого:	111,00		86,80	729
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Плов из филе кур		200	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей(квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	126,37		106,48	816
Весь рацион питания:	237,37		193,28	1545

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,11	60,74	193,28	0,67	1,03	26,53	326,90	1,99
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
506,96	683,25	199,10	9,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 02.06.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом и сыром		55	15,08	204
Яйца вареные		40	0,03	63
Итого:	111,00		86,80	729
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Плов из филе кур		200	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей(квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	126,37		106,48	816
Полдник				
Печенье		100	74,40	417
Сок		200	20,20	92
Итого:	49,50		94,60	509
Весь рацион питания:	286,87		287,88	2054

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,61	70,74	287,88	0,75	1,08	30,53	336,90	1,99
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
549,96	787,25	227,10	14,89				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР