

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

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

На 14.11.2025 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (сезонный)		100	9,80	47
Каша вязкая молочная из пшенной крупы		250	67,88	440
Яйца вареные		40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	88,00		110,07	712
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Фрикадельки из филе куриного с соусом		110	8,78	125
Каша пшеничная рассыпчатая		200	50,08	325
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	104,00		130,94	876
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	44,00		100,77	473
Весь рацион питания:	236,00		341,79	2061

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,22	45,21	341,79	0,85	1,03	50,67	268,40	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
430,09	804,30	225,86	16,13				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.