

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 08.09.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                                                     | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |       |          |      |
| Каша жидкая молочная из манной крупы                                                                   | 250   | 52,95    | 364  |
| Бутерброд с сыром                                                                                      | 50/10 | 24,70    | 175  |
| Кофейный напиток с молоком                                                                             | 200   | 17,37    | 87   |
| Сок фруктовый                                                                                          | 125   | 12,60    | 56   |
| Итого:                                                                                                 |       | 107,62   | 682  |
| Обед                                                                                                   |       |          |      |
| Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью                                                         | 250   | 16,82    | 158  |
| Биточки из филе кур с соусом                                                                           | 50/50 | 12,32    | 178  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   | 200   | 41,30    | 262  |
| Компот ягодный                                                                                         | 200   | 17,43    | 73   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                                                            | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                 |       | 119,33   | 826  |
| Полдник                                                                                                |       |          |      |
| Плюшка московская                                                                                      | 150   | 84,00    | 525  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | 200   | 14,10    | 58   |
| Итого:                                                                                                 |       | 98,10    | 583  |
| Весь рацион питания:                                                                                   |       | 325,05   | 2091 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 49,16                               | 54,99  | 325,05   | 0,59                    | 0,97 | 55,22 | 274,14 | 3,01 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 579,85                              | 642,39 | 148,89   | 10,54                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. ...

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР