

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 13.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200	36,11	259
Фрукт (сезонный)	90	8,82	42
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		87,00	563
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	19,38	110
Плов из курицы	250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		116,68	867
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		73,14	453
Весь рацион питания:		276,81	1883

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
52,55	62,11	276,81		0,81	0,91	30,61	116,79	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
523,17	770,18	242,12		11,33				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.