

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 22.10.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		109,80	600
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	180	42,00	290
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
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93
Итого:		116,99	912
Полдник			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		101,43	628
Весь рацион питания:		328,22	2140

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
69,24	62,06	328,22	1,10	0,75	53,94	170,25	18,85
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
445,83	859,45	275,76	16,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.