

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 18.11.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		140,46	839
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты мясные (ф) с томатным соусом	100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		127,11	939
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		356,83	2227

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
68,34	63,29	356,83	1,28	0,54	14,24	181,84	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
375,64	761,78	235,46	16,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

