

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 06.10.2025
(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
Фрукты свежие - яблоки (н)	80	7,84	38
Итого:		102,86	664
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	16,82	158
Шницель из куриного филе с соусом томатным	100	12,00	183
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:		119,01	831
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:		319,97	2078

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,58	55,78	319,97	0,60	0,94	61,32	273,24	3,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
585,16	643,59	152,29	10,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.