

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

На 21.09.2026 (Понедельник)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	8,86	11,34	55,66	360,80
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
Итого:		587	12,65	11,81	103,14	573,20
Обед						
99	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,24	7,46	42,94	275,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
Итого:		756	30,72	43,97	121,10	1008,26
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
Итого:		300	14,10	16,61	53,88	399,00
Весь рацион питания:		1643	57,47	72,39	278,12	1980,46

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
57,47	72,39	278,12	160,800	0,770	20,18	98,41	9,50	540,15	963,58	413,75	134

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.