

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 05.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из свежих огурцов	60	1,41	40
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,51	64
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом	50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот ягодный	200	17,43	73
Весь рацион питания:		240,27	1744

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,14	51,72	240,27	1,66	0,36	85,25	138,00	3,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
191,21	501,21	140,19	9,19				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР