

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

Возрастная категория: 12-18 лет

На 18.12.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	610	102,48	761
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	260	9,61	116
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (ф)	110	12,63	245
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
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
Итого:	835	114,01	838
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	350	84,15	556
Весь рацион питания:	1795	300,64	2155

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,33	61,07	300,64	2,55	0,47	119,97	137,66	12,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
282,20	705,81	210,20	13,93				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.