

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 25.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Макаронные изделия отварные с сыром	280	63,14	388
Чай с лимоном	217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Овощи натуральные соленные (свежие) - огурцы	100	1,70	10
Итого:	657	97,55	621
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	250	11,00	97
Рагу из грудки куриной н/к (с картофелем)	280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Сметана	20	0,70	41
Итого:	835	108,84	813
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Чай с сахаром	210	13,60	40
Итого:	360	76,66	410
Весь рацион питания:	1852	283,05	1844

Для всего меню

В граммах

Белки

62,25

Жиры

55,19

Углеводы

283,05

Витамины в миллиграммах

В1

0,73

В2

1,75

С

67,02

А

173,30

Е

20,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

545,57

Р

845,96

Mg

325,40

Fe

30,71

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

