

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
философии" г.о.Самара

На 26.06.2025 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Итого:	116,37		77,81	647
Обед				
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком		100	3,65	71
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью		250	9,24	111
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Рожки отварные с маслом		155	32,00	202
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,00		115,61	822
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		130	54,65	321
Снежок		200	12,75	79
Итого:	49,50		67,40	400
Весь рацион питания:	286,87		260,83	1869

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
138,19	64,20	260,83	160,70	0,38	77,89	183,54	6,39
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
474,87	738,98	215,81	111,36				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Алферова А.