

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 18.09.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                                                     | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |       |          |      |
| Салат из свежих огурцов                                                                                | 100   | 2,35     | 67   |
| 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:                                                                                                 |       | 80,09    | 641  |
| Обед                                                                                                   |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем                                                                      | 250   | 8,14     | 81   |
| Сметана                                                                                                | 20    | 0,70     | 41   |
| Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом                                                             | 100   | 11,48    | 223  |
| Каша перловая рассыпчатая                                                                              | 200   | 40,69    | 246  |
| 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:                                                                                                 |       | 116,16   | 847  |
| Полдник                                                                                                |       |          |      |
| Булочка ванильная                                                                                      | 150   | 66,72    | 483  |
| Компот ягодный                                                                                         | 200   | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                 |       | 84,15    | 556  |
| Весь рацион питания:                                                                                   |       | 280,41   | 2044 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 49,89                               | 61,32  | 280,41   | 2,26                    | 0,44 | 90,27 | 161,56 | 3,78 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 227,22                              | 617,26 | 169,38   | 10,60                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР