

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 14.10.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	55,78	322
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		126,52	758
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		116,95	871
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		68,80	338
Весь рацион питания:		312,27	1967

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,64	50,98	312,27	1,05	0,38	11,51	125,72	1,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
320,37	551,34	184,81	12,77				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.