

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 14.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена за порцию	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром	0,100	11,48	82	
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	210	58,57	338	
Чай с сахаром	200/10	13,60	40	
Хлеб пшеничный	30	15,00	75	
Итого:	95,46	550	98,64	535
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90	
Курица отварная с соусом	100	1,09	176	
Пюре из гороха с маслом	180	42,00	307	
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58	
Хлеб пшеничный	30	15,00	75	
Хлеб ржаной	35	16,45	80	
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93	
Итого:	133,65	895	106,99	879
Полдник				
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555	
Компот ягодный	200	17,43	73	
Итого:	59,57	350	101,43	628
Весь рацион питания:	288,68	1795	307,06	2042

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
65,12	60,19	307,06	1,06	0,71	53,87	159,50	18,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
424,00	824,12	262,17	15,71				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

