

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 26.01.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Итого:	95,46	630	106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	227
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	835	121,09	832
Полдник				
Плюшка московская		150	84,00	525
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	59,57	367	91,71	567
Весь рацион питания:	288,68	1832	319,58	2081

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
54,22	53,65	319,58		0,55	0,99	78,03	268,61	0,56
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
692,96	728,46	214,02	27,77					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .