ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара
____
На 16.10.2026 (Пятница)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
279	Тефтели из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	8,34	10,79	12,95	182,05
203	Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**555**	**20,73**	**25,17**	**98,45**	**697,09**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
291	Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**786**	**31,74**	**16,95**	**119,20**	**745,39**
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	100	6,31	3,64	40,92	222,67
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
	Итого:	**300**	**6,47**	**3,80**	**68,92**	**337,67**
	Весь рацион питания:	**1641**	**58,94**	**45,92**	**286,57**	**1780,15**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
58,94	45,92	286,57	0,660	0,720	29,48	126,90	16,35	225,10	521,90	158,15	10,64

Директор ____________________ Михалев А.И.

Зав. производством ____________________ Алферова А.С.

Шеф-повар ____________________