

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 10.10.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка домашняя	60	26,35	191
Каша пшенная вязкая с тыквой.	200/5	39,00	300
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		97,75	716
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	200	13,23	130
Печень по-строгановски (г)	50/50	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	40,06	260
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
Итого:		102,36	788
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		72,99	340
Весь рацион питания:		273,10	1844

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
55,89	52,52	273,10	1,03	145,81	51,04	5974,40	1,13	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
402,44	898,16	215,98	16,14					



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.