

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

Возрастная категория: 7-11 лет

На 17.10.2025 (пятница)

| Наименование блюда                                   | Выход | Углеводы | Ккал |
|------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                       |       |          |      |
| Яйца вареные                                         | 40    | 0,03     | 63   |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы                | 200   | 39,20    | 286  |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Кофейный напиток с молоком                           | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                               |       | 81,60    | 617  |
| Обед                                                 |       |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н) | 200   | 14,24    | 147  |
| Каша гречневая рассыпчатая                           | 150   | 39,86    | 281  |
| Напиток из смеси сухофруктов                         | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                       | 50    | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной                                          | 35    | 16,45    | 80   |
| Котлеты рубленые из филе индейки с соусом            | 75/25 | 13,81    | 243  |
| Итого:                                               |       | 125,37   | 942  |
| Полдник                                              |       |          |      |
| Пирожок печеный с повидлом                           | 100   | 55,56    | 267  |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                               |       | 87,57    | 400  |
| Весь рацион питания:                                 |       | 294,54   | 1959 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |      |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С    | А      | Е    |
| 61,36                               | 53,91  | 294,54   | 0,72                    | 0,96 | 7,85 | 231,05 | 0,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |      |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |      |        |      |
| 414,34                              | 757,54 | 280,06   | 12,52                   |      |      |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .