

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель «Школа №165»

На 06.10.2026 (Вторник)

| № техн. карты        | Наименование блюда                                      | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                         |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                         |          |                   |         |              |                               |
| 1                    | Икра кабачковая                                         | 60       | 0,72              | 2,82    | 4,62         | 46,80                         |
| 325                  | Фрикадельки из филе куриного с соусом                   | 110      | 8,85              | 8,31    | 7,20         | 138,90                        |
| 203                  | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 155      | 4,20              | 3,56    | 32,01        | 176,00                        |
| 378                  | Чай с молоком                                           | 215      | 1,52              | 1,35    | 15,90        | 81,00                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00        | 74,93                         |
| Итого:               |                                                         | 570      | 17,49             | 16,94   | 74,73        | 517,63                        |
| Обед                 |                                                         |          |                   |         |              |                               |
| 115                  | Суп с крупой рисовой                                    | 200      | 0,46              | 3,84    | 1,38         | 41,00                         |
| 288                  | Мясо филе птицы ( 1 блюдо)                              | 15       | 3,51              | 2,79    | 0,06         | 39,30                         |
| 1                    | Зелень                                                  | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00         | 0,50                          |
| 294                  | Запеканка из печени с соусом сметанным                  | 110      | 8,69              | 7,80    | 12,58        | 163,00                        |
| 312                  | Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой | 200      | 4,00              | 10,27   | 23,26        | 242,49                        |
| 388                  | Напиток из плодов шиповника                             | 180      | 0,22              | 0,10    | 24,77        | 100,80                        |
| 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      | 22,16             | 25,57   | 100,53       | 773,46                        |
| Полдник              |                                                         |          |                   |         |              |                               |
| 1                    | Плюшка московская                                       | 100      | 7,00              | 8,00    | 56,00        | 350,00                        |
| 376                  | Чай с сахаром                                           | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60        | 39,90                         |
| Итого:               |                                                         | 310      | 7,20              | 8,00    | 69,60        | 389,90                        |
| Весь рацион питания: |                                                         | 1666     | 46,85             | 50,51   | 244,86       | 1680,99                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 46,85   | 50,51 | 244,86   | 0,440        | 0,150 | 93,40 | 111,29 | 2,91 | 196,65                   | 288,14 | 109,04 | 7,33 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.