ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель "Школа №165"

На 14.10.2026 (Среда).

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
209	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,04	78,75
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**532**	**16,34**	**20,84**	**83,63**	**587,61**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,13	87,89
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
139	Капуста тушеная с мясом *	250	15,88	24,48	11,36	329,39
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**731**	**27,90**	**30,22**	**96,41**	**775,25**
Полдник						
422	Булочка с маком	100	7,90	8,12	44,48	322,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**300**	**8,14**	**8,23**	**72,00**	**434,00**
	Весь рацион питания:	**1563**	**52,38**	**59,29**	**252,04**	**1796,86**

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
52,38	59,29	252,04	1,890	0,820	165,78	243,24	4,00	484,88	733,56	274,04	26,97

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____