ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 14.11.2026 (Суббота)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**572**	**16,46**	**16,18**	**126,77**	**714,53**
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25
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
279	Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
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:	**816**	**23,04**	**29,74**	**117,45**	**833,49**
Полдник						
425	Булочка дорожная (ш)	150	10,17	20,94	63,21	481,50
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**360**	**10,24**	**20,96**	**78,21**	**541,50**
	Весь рацион питания:	**1748**	**49,74**	**66,88**	**322,43**	**2089,52**

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
49,74	66,88	322,43	1,020	1,100	54,92	131,26	20,34	641,17	1015,37	314,07	30,01

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____