ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара
_____
На 23.11.2026 (Понедельник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
176	Каша пшенная вязкая с тыквой.	205	8,00	11,00	39,00	300,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**587**	**11,79**	**11,47**	**86,48**	**512,40**
Обед						
99	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21
288	Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,24	7,46	42,94	275,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
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:	**756**	**30,72**	**43,97**	**121,10**	**1008,26**
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
	Итого:	**300**	**14,10**	**16,61**	**53,88**	**399,00**
	Весь рацион питания:	**1643**	**56,61**	**72,05**	**261,46**	**1919,66**

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
56,61	72,05	261,46	160,660	0,600	24,20	42,24	9,50	389,40	736,75	368,31	132,24

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____