

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 09.09.2026 (Среда)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
Итого:		577	21,61	22,60	101,44	679
Обед						
49	Салат витаминный (н)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
171	Каша пшенная рассыпчатая	185	8,44	11,33	48,38	329,30
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
301	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90
Итого:		881	35,59	32,68	144,16	1010
Полдник						
470	Пирожок печеный с яблоками	150	8,22	2,88	73,06	250,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
Итого:		350	8,88	2,97	105,07	383
Весь рацион питания:		1808	66,08	58,25	350,67	2072

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
66,08	58,25	350,67	0,990	0,800	63,88	213,38	8,28	634,86	1006,41	348,61	30,30

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.