ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 01.12.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	108,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,10	13,05	54,48	383,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**565**	**27,16**	**27,25**	**100,65**	**759,61**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
289	Рагу из птицы (индейка) с картофелем и огурцом соленым	330	21,53	20,00	25,80	369,00
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,67	1,50	25,00	124,88
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
	Итого:	**866**	**30,36**	**28,25**	**111,23**	**827,39**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,96	8,16	63,06	370,44
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**11,18**	**8,29**	**80,49**	**443,83**
	Весь рацион питания:	**1781**	**68,70**	**63,79**	**292,37**	**2030,83**

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
68,70	63,79	292,37	0,790	0,870	136,41	95,76	5,10	368,01	871,68	396,18	15,03

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____