

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 24.09.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
210	Омлет натуральный с маслом	185	17,62	33,48	3,52	342,09
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
Итого:		515	24,74	35,04	81,78	679,79
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
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:		746	21,37	40,35	98,11	871,72
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
Итого:		317	6,72	14,38	56,33	382,00
Весь рацион питания:		1578	52,83	89,77	236,22	1933,51

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52,83	89,77	236,22	1,190	1,580	36,14	448,14	12,00	629,11	1120,20	304,13	32,73

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

