

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 08.09.2026 (Вторник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	100	85,33	9,67	8,33	133,33
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	5,01	4,25	38,21	210,06
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		640	105,66	19,54	86,22	624
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
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00
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
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
Итого:		886	24,20	28,26	113,98	867
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		360	10,70	12,00	97,60	565
Весь рацион питания:		1886	140,56	59,80	297,80	2056

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140,56	59,80	297,80	0,510	0,200	104,61	120,30	3,27	245,92	347,28	125,54	8,29

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

