ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 18.11.2026 (Среда)

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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00
176	Каша вязкая рисовая с тыквой	255	7,95	13,24	50,48	353,36
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**572**	**17,01**	**25,86**	**90,71**	**659,36**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
288	Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
139	Капуста тушеная с мясом *	280	17,79	27,42	12,72	368,92
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
	Итого:	**826**	**31,19**	**33,85**	**108,60**	**871,24**
Полдник						
422	Булочка с маком	150	11,85	12,18	66,72	483,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**350**	**12,09**	**12,29**	**94,24**	**595,00**
	Весь рацион питания:	**1748**	**60,29**	**72,00**	**293,55**	**2125,60**

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
60,29	72,00	293,55	2,540	0,690	178,14	175,74	4,22	555,59	821,13	315,24	28,31

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____