ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 20.10.2026 (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	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
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**	**20,60**	**19,69**	**84,17**	**593,50**
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
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86
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
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
	Итого:	**886**	**24,20**	**28,26**	**113,98**	**866,67**
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
	Итого:	**350**	**17,40**	**23,79**	**74,45**	**559,00**
	Весь рацион питания:	**1876**	**62,20**	**71,74**	**272,60**	**2019,17**

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
62,20	71,74	272,60	160,850	0,250	100,83	145,93	14,66	373,77	495,12	193,83	110,19

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____