ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 19.11.2026 (Четверг)

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170	21,21	11,95	33,58	329,00
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**535**	**24,11**	**13,00**	**76,18**	**519,93**
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
325	Фрикадельки из филе индейки с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**796**	**31,40**	**27,53**	**112,09**	**834,86**
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**317**	**8,02**	**8,14**	**59,68**	**384,00**
	Весь рацион питания:	**1648**	**63,53**	**48,67**	**247,95**	**1738,79**

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
63,53	48,67	247,95	1,940	0,720	68,70	122,91	2,56	580,98	931,20	306,38	31,69

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____