ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 02.12.2026 (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
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
176	Каша вязкая рисовая с тыквой	210	6,55	10,90	41,57	291,00
	Итого:	**527**	**15,61**	**23,52**	**81,80**	**597,00**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
288	Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к)	17.01	3,98	3,17	0,06	44,57
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
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:	**828**	**31,66**	**34,23**	**108,60**	**876,51**
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:	**1705**	**59,36**	**70,04**	**284,64**	**2068,51**

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
59,36	70,04	284,64	2,520	0,700	178,18	177,71	4,22	525,86	787,68	306,11	28,17

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____