ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 20.11.2026 (Пятница)

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 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
279	Тефтели из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	8,34	10,79	12,95	182,05
203	Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**555**	**20,73**	**25,17**	**98,45**	**697,09**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
291	Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**786**	**31,61**	**16,97**	**120,60**	**765,49**
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	100	6,31	3,64	40,92	222,67
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
	Итого:	**300**	**6,47**	**3,80**	**68,92**	**337,67**
	Весь рацион питания:	**1641**	**58,81**	**45,94**	**287,97**	**1800,25**

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
58,81	45,94	287,97	0,660	0,720	29,51	126,90	16,35	220,20	524,70	153,55	10,64

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____