ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1
Школа №165

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 13.10.2026 (Вторник)

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
234	Котлеты рыбные (г) с соусом	100	7,30	10,20	11,40	168,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,92	11,78	49,16	346,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**545**	**23,53**	**31,23**	**102,93**	**782,17**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,87	4,84	12,56	95,82
289	Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	280	18,00	18,00	29,00	350,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
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:	**766**	**25,39**	**23,72**	**107,56**	**744,19**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	100	7,31	5,44	42,04	246,96
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**300**	**7,53**	**5,57**	**59,47**	**320,35**
	Весь рацион питания:	**1611**	**56,45**	**60,52**	**269,96**	**1846,71**

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
56,45	60,52	269,96	0,840	1,050	154,95	124,40	4,83	302,53	812,96	342,86	13,69

Директор _____ Михалев А.И.
Зав. производством _____ Алферова А.С.
Шеф-повар _____