ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 13.11.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	255	10,37	11,58	46,04	330,65
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**640**	**14,87**	**12,13**	**98,24**	**564,65**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
291	Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
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:	**826**	**33,57**	**17,62**	**144,98**	**880,37**
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**12,07**	**12,31**	**84,15**	**556,39**
	Весь рацион питания:	**1816**	**60,51**	**42,06**	**327,37**	**2001,41**

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
60,51	42,06	327,37	2,390	0,600	55,47	112,97	1,14	341,87	770,76	230,04	13,04

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____