ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 01.12.2026 (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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	108,00
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**	**25,98**	**25,98**	**95,33**	**722,17**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,87	4,84	12,56	95,82
289	Рагу из птицы (индейка) с картофелем и огурцом соленым	330	21,53	20,00	25,80	369,00
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:	**816**	**28,92**	**25,72**	**104,36**	**763,19**
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:	**1661**	**62,43**	**57,27**	**259,16**	**1805,71**

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
62,43	57,27	259,16	0,740	1,000	136,78	92,90	4,83	309,83	866,16	365,36	13,80

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____