ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара
_____
На 09.11.2026 (Понедельник)

№ 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
176	Каша пшенная вязкая с тыквой.	255	9,95	13,68	48,51	373,17
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**647**	**14,50**	**14,23**	**100,91**	**609,17**
Обед						
99	Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,09	89,01
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205	10,82	8,74	50,30	323,23
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:	**856**	**33,97**	**46,36**	**140,10**	**1119,95**
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
	Итого:	**350**	**17,40**	**23,79**	**74,45**	**559,00**
	Весь рацион питания:	**1853**	**65,87**	**84,38**	**315,46**	**2288,12**

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
65,87	84,38	315,46	160,810	0,650	27,95	42,24	11,20	415,54	828,43	413,45	134,06

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____