

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

Школа №165

МЕНЮ

На 12.09.2026 (Суббота)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		572	20,85	17,30	119,28	695
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
279	Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
Итого:		816	23,04	29,74	117,45	833
Полдник						
425	Булочка дорожная (ш)	100	6,78	13,96	42,14	321,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		310	6,98	13,96	55,74	361
Весь рацион питания:		1698	50,87	61,00	292,47	1889

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50,87	61,00	292,47	0,960	1,070	54,89	131,26	20,34	636,77	980,47	305,57	29,41

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

