

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 05.09.2026 (Суббота)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
290	Курица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
Итого:		577	30,20	29,99	85,69	710
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
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
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
312	Пюре картофельное	185	3,82	5,92	25,16	168,97
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60
1	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95
Итого:		851	25,98	23,10	136,35	883
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:		1738	63,16	67,05	277,78	1954

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
63,16	67,05	277,78	0,650	0,590	32,26	134,84	0,01	334,94	768,16	262,28	30,13

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

