

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»
На 02.09.2026 (Среда)

№ 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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
Итого:		572	20,93	22,53	86,71	617
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
139	Капуста тушеная с мясом	280	17,32	35,76	23,22	487,20
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	30,72	42,19	119,10	990
Полдник						
422	Булочка с маком	150	11,85	12,18	66,72	483,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
Итого:		350	12,09	12,29	94,24	595
Весь рацион питания:		1748	63,74	77,01	300,05	2202

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
63,74	77,01	300,05	2,100	0,870	179,76	237,31	0,30	534,25	808,68	286,33	26,64

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

