ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1
Школа №165

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»
_____
На 21.10.2026 (Среда)

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
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**527**	**15,75**	**19,76**	**98,35**	**633,86**
Обед						
49	Салат витаминный (н)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
301	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90
171	Каша пшенная рассыпчатая	155	7,07	9,50	40,54	275,90
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
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:	**776**	**30,92**	**26,55**	**130,16**	**886,06**
Полдник						
470	Пирожок печеный с яблоками	100	5,48	1,92	48,71	166,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого:	**300**	**6,14**	**2,01**	**80,72**	**299,67**
	Весь рацион питания:	**1603**	**52,81**	**48,32**	**309,23**	**1819,59**

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
52,81	48,32	309,23	0,790	0,710	54,65	193,20	5,41	560,60	896,70	299,91	28,00

Директор _____ Михалев А.И.
Зав. производством _____ Алферова А.С.
Шеф-повар _____