

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №165»

На 21.09.2026 (Понедельник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	8,86	11,34	55,66	360,80
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
Итого:		587	12,65	11,81	103,14	573,20
Обед						
99	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
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
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,24	7,46	42,94	275,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
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:		756	30,72	43,97	121,10	1008,26
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
Итого:		300	14,10	16,61	53,88	399,00
Весь рацион питания:		1643	57,47	72,39	278,12	1980,46

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
57,47	72,39	278,12	160,800	0,770	20,18	98,41	9,50	540,15	963,58	413,75	134,67

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

«НОВАЯ КОМПАНИЯ»

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805

ОГРН 1026300844316

ИНН 6313011805