ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 04.12.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 12–18 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
279	Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142,00
203	Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**555**	**19,85**	**22,67**	**94,94**	**657,04**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	10	0,25	2,00	0,35	20,50
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60
1	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95
291	Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
	Итого:	**881**	**34,50**	**18,75**	**140,96**	**877,51**
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	150	9,46	5,46	61,38	334,00
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
	Итого:	**350**	**9,62**	**5,62**	**89,38**	**449,00**
	Весь рацион питания:	**1786**	**63,97**	**47,04**	**325,28**	**1983,55**

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
63,97	47,04	325,28	0,500	0,730	23,28	150,40	11,39	227,40	520,21	143,94	10,05

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____