ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №165»

На 20.10.2026 (Вторник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**570**	**17,49**	**16,94**	**74,73**	**517,63**
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00
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
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	200	4,00	10,27	23,26	242,49
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
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:	**786**	**22,16**	**25,57**	**100,53**	**773,46**
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**310**	**7,20**	**8,00**	**69,60**	**389,90**
	Весь рацион питания:	**1666**	**46,85**	**50,51**	**244,86**	**1680,99**

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
46,85	50,51	244,86	0,440	0,150	93,40	111,29	2,91	196,65	288,14	109,04	7,33

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____