ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 12.10.2026 (Понедельник)

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	255	7,75	14,25	55,41	382,50
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**650**	**16,28**	**19,55**	**106,34**	**650,40**
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой 215	215	8,44	8,72	50,33	314,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	28,00	115,00
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:	**866**	**29,21**	**25,51**	**152,25**	**978,46**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**360**	**10,70**	**12,00**	**97,60**	**564,90**
	Весь рацион питания:	**1876**	**56,19**	**57,06**	**356,19**	**2193,76**

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
56,19	57,06	356,19	0,690	0,750	13,10	138,37	17,50	502,05	583,63	171,12	8,94

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____