ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 10.11.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
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:		**640**	**20,60**	**19,69**	**84,17**	**593,50**
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25
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
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	230	4,60	11,81	26,75	278,86
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
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:		**886**	**24,20**	**28,26**	**113,98**	**866,67**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого:		**360**	**10,57**	**12,02**	**99,00**	**585,00**
Весь рацион питания:		**1886**	**55,37**	**59,97**	**297,15**	**2045,17**

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
55,37	59,97	297,15	0,610	0,160	100,80	125,93	14,66	231,92	373,72	137,93	8,91

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____