ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

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

На 21.10.2026 (Среда)

№ 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
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**577**	**17,22**	**21,48**	**108,93**	**698,70**
Обед						
49	Салат витаминный (н)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
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
301	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90
171	Каша пшенная рассыпчатая	185	8,44	11,33	48,38	329,30
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**881**	**35,59**	**32,68**	**144,16**	**1010,39**
Полдник						
470	Пирожок печеный с яблоками	150	8,22	2,88	73,06	250,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого:	**350**	**8,88**	**2,97**	**105,07**	**383,00**
	Весь рацион питания:	**1808**	**61,69**	**57,13**	**358,16**	**2092,09**

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
61,69	57,13	358,16	0,990	0,800	63,88	213,38	8,28	634,86	1006,41	348,61	30,30

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____