ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 17.10.2026 (Суббота)

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
290	Курица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**577**	**25,81**	**28,87**	**93,18**	**730,00**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
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
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
312	Пюре картофельное	185	3,82	5,92	25,16	168,97
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60
1	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95
	Итого:	**851**	**25,98**	**23,10**	**136,35**	**882,68**
Полдник						
425	Булочка дорожная (ш)	150	10,17	20,94	63,21	481,50
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**360**	**10,37**	**20,94**	**76,81**	**521,40**
	Весь рацион питания:	**1788**	**62,16**	**72,91**	**306,34**	**2134,08**

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
62,16	72,91	306,34	0,710	0,620	32,26	134,84	0,01	344,24	800,26	275,38	30,73

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____