ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

На 22.10.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	85	3,79	1,41	48,64	218,33
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
210	Омлет натуральный	205	20,09	35,78	3,80	417,45
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**550**	**27,88**	**37,59**	**90,64**	**793,68**
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00
342	Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115,00
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:	**801**	**20,53**	**41,33**	**94,53**	**854,15**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	150	9,90	21,54	61,70	480,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**367**	**10,02**	**21,56**	**76,90**	**542,00**
	Весь рацион питания:	**1718**	**58,43**	**100,48**	**262,07**	**2189,83**

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
58,43	100,48	262,07	1,360	1,740	27,05	475,46	11,73	664,22	1187,24	320,64	32,56

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____