ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1
Школа №161

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»
МБОУ «Школа №161» г.о. Самара

МЕНЮ

На 10.10.2026 (Суббота)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**572**	**16,46**	**16,18**	**126,77**	**714,53**
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
279	Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
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	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**816**	**23,04**	**29,74**	**117,45**	**833,49**
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:	**1748**	**49,87**	**66,86**	**321,03**	**2069,42**

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
49,87	66,86	321,03	1,020	1,100	54,89	131,26	20,34	646,07	1012,57	318,67	30,01

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____