ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

На 19.11.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170	21,21	11,95	33,58	329,00
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**535**	**24,11**	**13,00**	**76,18**	**519,93**
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
325	Фрикадельки из филе индейки с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
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:	**796**	**31,40**	**27,53**	**112,09**	**834,86**
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**317**	**8,02**	**8,14**	**59,68**	**384,00**
	Весь рацион питания:	**1648**	**63,53**	**48,67**	**247,95**	**1738,79**

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
63,53	48,67	247,95	1,940	0,720	68,70	122,91	2,56	580,98	931,20	306,38	31,69

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

На 19.11.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200	24,95	14,06	39,51	387,06
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**585**	**29,45**	**14,61**	**91,71**	**621,06**
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	100	1,40	10,04	7,29	125,10
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
325	Фрикадельки из филе индейки с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	185	16,82	8,51	43,17	315,73
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
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:	**931**	**35,79**	**33,54**	**129,83**	**972,49**
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**367**	**11,97**	**12,20**	**81,92**	**545,00**
	Весь рацион питания:	**1883**	**77,21**	**60,35**	**303,46**	**2138,55**

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
77,21	60,35	303,46	2,620	0,850	63,74	141,29	0,14	660,97	1089,69	334,95	33,58

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____