**ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1**

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

МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

На 20.11.2026 (Пятница)

# МЕНЮ

**Возрастная категория: 7–12 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 |
| 279 | Тефтели из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант | 110 | 8,34 | 10,79 | 12,95 | 182,05 |
| 203 | Рожки отварные с маслом | 185 | 7,08 | 5,13 | 43,13 | 247,19 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 86,85 |
| | **Итого:** | **555** | **20,73** | **25,17** | **98,45** | **697,09** |
| **Обед** | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью | 206 | 1,69 | 5,14 | 10,56 | 95,26 |
| 291 | Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым | 290 | 24,57 | 11,04 | 56,56 | 423,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,80 | 91,97 |
| | **Итого:** | **786** | **31,61** | **16,97** | **120,60** | **765,49** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 467 | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,31 | 3,64 | 40,92 | 222,67 |
| 342 | Компот из свежих плодов - яблоки | 200 | 0,16 | 0,16 | 28,00 | 115,00 |
| | **Итого:** | **300** | **6,47** | **3,80** | **68,92** | **337,67** |
| | **Весь рацион питания:** | **1641** | **58,81** | **45,94** | **287,97** | **1800,25** |

**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 |
| 58,81 | 45,94 | 287,97 | 0,660 | 0,720 | 29,51 | 126,90 | 16,35 | 220,20 | 524,70 | 153,55 | 10,64 |

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 20.11.2026 (Пятница)

| № 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 |
| 279 | Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142,00 |
| 203 | Рожки отварные с маслом | 185 | 7,08 | 5,13 | 43,13 | 247,19 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 86,85 |
| | **Итого:** | **555** | **19,85** | **22,67** | **94,94** | **657,04** |
| **Обед** | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой ,картофелем | 250 | 1,69 | 4,54 | 11,33 | 93,10 |
| 1 | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,35 | 20,50 |
| 1 | Зелень | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
| 291 | Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым | 290 | 24,57 | 11,04 | 56,56 | 423,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 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:** | **881** | **34,50** | **18,75** | **140,96** | **877,51** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 467 | Пирожок печеный с картофелем | 150 | 9,46 | 5,46 | 61,38 | 334,00 |
| 342 | Компот из свежих плодов - яблоки | 200 | 0,16 | 0,16 | 28,00 | 115,00 |
| | **Итого:** | **350** | **9,62** | **5,62** | **89,38** | **449,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1786** | **63,97** | **47,04** | **325,28** | **1983,55** |

**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 |
| 63,97 | 47,04 | 325,28 | 0,500 | 0,730 | 23,28 | 150,40 | 11,39 | 227,40 | 520,21 | 143,94 | 10,05 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____