

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

На 14.09.2026 (Понедельник)

«Школа № 27»

г.о. Самара

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	205	6,23	11,46	44,55	307,50
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		600	14,76	16,76	95,48	575
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00
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
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,32	8,56	43,49	280,72
348	Компот из кураги +С витам.	180	0,70	0,04	24,84	103,50
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:		746	25,59	24,09	129,33	860
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
Итого:		300	7,66	8,09	88,01	483
Весь рацион питания:		1646	48,01	48,94	312,82	1918

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
48,01	48,94	312,82	0,630	0,380	12,37	124,67	17,40	472,27	541,67	162,59	8,04

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №27»

Школа №27

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

На 14.09.2026 (Понедельник)

МБОУ

«Школа № 27»

г.о. Самара

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	255	7,75	14,25	55,41	382,50
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		650	16,28	19,55	106,34	650
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00
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
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой 215	215	8,44	8,72	50,33	314,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	28,00	115,00
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:		866	29,21	25,51	152,25	978
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		360	10,70	12,00	97,60	565
Весь рацион питания:		1876	56,19	57,06	356,19	2194

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
56,19	57,06	356,19	0,690	0,750	13,10	138,37	17,50	502,05	583,63	171,12	8,94

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



Михалев А.И.

Алферова А.С.