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

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель МБОУ "Школа №27" г. о. Самара
_____
На 14.11.2026 (Суббота)

МБОУ "Школа №27" г. о. Самара

# МЕНЮ

**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 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | **Итого:** | **360** | **10,24** | **20,96** | **78,21** | **541,50** |
| | **Весь рацион питания:** | **1748** | **49,74** | **66,88** | **322,43** | **2089,52** |

**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 |
| 49,74 | 66,88 | 322,43 | 1,020 | 1,100 | 54,92 | 131,26 | 20,34 | 641,17 | 1015,37 | 314,07 | 30,01 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____