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

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель МБОУ "Школа №27" г. о. Самара
_____
На 18.11.2026 (Среда)

МБОУ "Школа №27" г. о. Самара

# МЕНЮ

**Возрастная категория: 7–12 лет**

| № техн. карты | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,04 | 78,75 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 60 | 3,86 | 8,00 | 25,00 | 181,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 217 | 0,12 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| 176 | Каша вязкая рисовая с тыквой | 210 | 6,55 | 10,90 | 41,57 | 291,00 |
| | **Итого:** | **537** | **16,88** | **24,67** | **81,81** | **612,75** |
| **Обед** | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,16 | 2,08 | 15,13 | 87,89 |
| 288 | Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к) | 15 | 3,51 | 2,79 | 0,06 | 39,30 |
| 1 | Зелень | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
| 139 | Капуста тушеная с мясом * | 250 | 15,88 | 24,48 | 11,36 | 329,39 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,81 | 119,70 |
| 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:** | **731** | **27,90** | **30,22** | **96,41** | **775,25** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 422 | Булочка с маком | 100 | 7,90 | 8,12 | 44,48 | 322,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112,00 |
| | **Итого:** | **300** | **8,14** | **8,23** | **72,00** | **434,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1568** | **52,92** | **63,12** | **250,22** | **1822,00** |

**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 |
| 52,92 | 63,12 | 250,22 | 1,890 | 0,680 | 164,48 | 193,74 | 3,77 | 500,90 | 747,66 | 282,35 | 27,21 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____