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

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель МБОУ "Школа №27" г. о. Самара

МБОУ "Школа №27" г. о. Самара

# МЕНЮ

На 23.11.2026 (Понедельник)

**Возрастная категория: 12–18 лет**

| № 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 |
| 176 | Каша пшенная вязкая с тыквой. | 255 | 9,95 | 13,68 | 48,51 | 373,17 |
| 377 | Чай с лимоном | 217 | 0,12 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118,00 |
| | **Итого:** | **647** | **14,50** | **14,23** | **100,91** | **609,17** |
| **Обед** | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,75 | 4,62 | 10,09 | 89,01 |
| 288 | Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к) | 15 | 3,51 | 2,79 | 0,06 | 39,30 |
| 1 | Сметана | 5 | 0,12 | 1,00 | 0,18 | 10,25 |
| 1 | Зелень | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
| 256 | Мясо тушеное (с) | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой | 205 | 10,82 | 8,74 | 50,30 | 323,23 |
| 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 | 50 | 2,80 | 0,56 | 23,50 | 114,96 |
| | **Итого:** | **856** | **33,97** | **46,36** | **140,10** | **1119,95** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 426 | Булочка с повидлом обсыпная | 150 | 9,90 | 21,54 | 61,70 | 480,00 |
| — | Снежок | 200 | 7,50 | 2,25 | 12,75 | 79,00 |
| | **Итого:** | **350** | **17,40** | **23,79** | **74,45** | **559,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1853** | **65,87** | **84,38** | **315,46** | **2288,12** |

**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 |
| 65,87 | 84,38 | 315,46 | 160,810 | 0,650 | 27,95 | 42,24 | 11,20 | 415,54 | 828,43 | 413,45 | 134,06 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____