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

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель МБОУ "Школа №27" г. о. Самара
_____
На 23.11.2026 (Понедельник)

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** | | | | | | |
| 11 | Сок фруктовый 125 | 125 | 0,63 | 0,13 | 12,60 | 56,00 |
| 176 | Каша пшенная вязкая с тыквой. | 205 | 8,00 | 11,00 | 39,00 | 300,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 |
| 377 | Чай с лимоном | 217 | 0,12 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | **Итого:** | **587** | **11,79** | **11,47** | **86,48** | **512,40** |
| **Обед** | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,40 | 3,70 | 8,07 | 71,21 |
| 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 | 175 | 9,24 | 7,46 | 42,94 | 275,93 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,81 | 119,70 |
| 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:** | **756** | **30,72** | **43,97** | **121,10** | **1008,26** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 426 | Булочка с повидлом обсыпная | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 |
| — | Снежок | 200 | 7,50 | 2,25 | 12,75 | 79,00 |
| | **Итого:** | **300** | **14,10** | **16,61** | **53,88** | **399,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1643** | **56,61** | **72,05** | **261,46** | **1919,66** |

**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 |
| 56,61 | 72,05 | 261,46 | 160,660 | 0,600 | 24,20 | 42,24 | 9,50 | 389,40 | 736,75 | 368,31 | 132,24 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____