ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 13.11.2026 (Пятница)

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
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	255	10,37	11,58	46,04	330,65
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**640**	**14,87**	**12,13**	**98,24**	**564,65**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
291	Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
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:	**826**	**33,57**	**17,62**	**144,98**	**880,37**
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**12,07**	**12,31**	**84,15**	**556,39**
	Весь рацион питания:	**1816**	**60,51**	**42,06**	**327,37**	**2001,41**

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
60,51	42,06	327,37	2,390	0,600	55,47	112,97	1,14	341,87	770,76	230,04	13,04

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 16.11.2026 (Понедельник)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**650**	**16,15**	**19,57**	**107,74**	**670,50**
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
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
348	Компот из кураги +С витам.	200	0,78	0,05	27,60	115,00
	Итого:	**866**	**29,21**	**25,51**	**151,85**	**978,46**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**350**	**10,74**	**12,11**	**111,52**	**637,00**
	Весь рацион питания:	**1866**	**56,10**	**57,19**	**371,11**	**2285,96**

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
56,10	57,19	371,11	0,690	0,420	62,13	138,37	17,50	482,15	586,43	160,12	8,14

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 17.11.2026 (Вторник)

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами навага	100	9,75	4,95	3,80	108,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,10	13,05	54,48	383,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**565**	**27,16**	**27,25**	**100,65**	**759,61**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
289	Рагу из птицы (индейка) с картофелем и огурцом соленым	330	21,53	20,00	25,80	369,00
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**831**	**28,05**	**27,48**	**94,18**	**742,95**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,96	8,16	63,06	370,44
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**11,18**	**8,29**	**80,49**	**443,83**
	Весь рацион питания:	**1746**	**66,39**	**63,02**	**275,32**	**1946,39**

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
66,39	63,02	275,32	0,760	0,870	136,41	95,76	4,77	363,41	869,91	388,72	14,70

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 18.11.2026 (Среда)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00
176	Каша вязкая рисовая с тыквой	255	7,95	13,24	50,48	353,36
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**572**	**17,01**	**25,86**	**90,71**	**659,36**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
288	Мясо птицы 1 блюдо (грудка н/к)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
139	Капуста тушеная с мясом *	280	17,79	27,42	12,72	368,92
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:	**826**	**31,19**	**33,85**	**108,60**	**871,24**
Полдник						
422	Булочка с маком	150	11,85	12,18	66,72	483,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**350**	**12,09**	**12,29**	**94,24**	**595,00**
	Весь рацион питания:	**1748**	**60,29**	**72,00**	**293,55**	**2125,60**

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
60,29	72,00	293,55	2,540	0,690	178,14	175,74	4,22	555,59	821,13	315,24	28,31

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 19.11.2026 (Четверг)

№ 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
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200	24,95	14,06	39,51	387,06
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**585**	**29,45**	**14,61**	**91,71**	**621,06**
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	100	1,40	10,04	7,29	125,10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
325	Фрикадельки из филе индейки с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	185	16,82	8,51	43,17	315,73
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
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:	**931**	**35,79**	**33,54**	**129,83**	**972,49**
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**367**	**11,97**	**12,20**	**81,92**	**545,00**
	Весь рацион питания:	**1883**	**77,21**	**60,35**	**303,46**	**2138,55**

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
77,21	60,35	303,46	2,620	0,850	63,74	141,29	0,14	660,97	1089,69	334,95	33,58

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

Российская Федерация город Самара Общество с ограниченной ответственностью «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1 ИНН 6311006857 ОГРН 1026300844308

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 20.11.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
279	Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142,00
203	Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**555**	**19,85**	**22,67**	**94,94**	**657,04**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	10	0,25	2,00	0,35	20,50
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
291	Плов из птицы (грудка) с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60
1	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95
	Итого:	**881**	**34,50**	**18,75**	**140,96**	**877,51**
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	150	9,46	5,46	61,38	334,00
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
	Итого:	**350**	**9,62**	**5,62**	**89,38**	**449,00**
	Весь рацион питания:	**1786**	**63,97**	**47,04**	**325,28**	**1983,55**

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
63,97	47,04	325,28	0,500	0,730	23,28	150,40	11,39	227,40	520,21	143,94	10,05

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 21.11.2026 (Суббота)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
290	Курица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**577**	**25,81**	**28,87**	**93,18**	**730,00**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
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
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
312	Пюре картофельное	185	3,82	5,92	25,16	168,97
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60
1	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95
	Итого:	**851**	**25,98**	**23,10**	**136,35**	**882,68**
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:	**1788**	**62,03**	**72,93**	**307,74**	**2154,18**

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
62,03	72,93	307,74	0,710	0,620	32,29	134,84	0,01	339,34	803,06	270,78	30,73

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 23.11.2026 (Понедельник)

МЕНЮ

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 _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 24.11.2026 (Вторник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**640**	**20,60**	**19,69**	**84,17**	**593,50**
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
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86
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	50	2,80	0,56	23,50	114,96
	Итого:	**886**	**24,20**	**28,26**	**113,98**	**866,67**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**360**	**10,57**	**12,02**	**99,00**	**585,00**
	Весь рацион питания:	**1886**	**55,37**	**59,97**	**297,15**	**2045,17**

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
55,37	59,97	297,15	0,610	0,160	100,80	125,93	14,66	231,92	373,72	137,93	8,91

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 25.11.2026 (Среда)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**577**	**17,22**	**21,48**	**108,93**	**698,70**
Обед						
49	Салат витаминный (н)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
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
301	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90
171	Каша пшенная рассыпчатая	185	8,44	11,33	48,38	329,30
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**881**	**35,59**	**32,68**	**144,16**	**1010,39**
Полдник						
470	Пирожок печеный с яблоками	150	8,22	2,88	73,06	250,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого:	**350**	**8,88**	**2,97**	**105,07**	**383,00**
	Весь рацион питания:	**1808**	**61,69**	**57,13**	**358,16**	**2092,09**

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
61,69	57,13	358,16	0,990	0,800	63,88	213,38	8,28	634,86	1006,41	348,61	30,30

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 26.11.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	85	3,79	1,41	48,64	218,33
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
210	Омлет натуральный	205	20,09	35,78	3,80	417,45
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**550**	**27,75**	**37,61**	**92,04**	**813,78**
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00
342	Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**801**	**20,53**	**41,33**	**94,53**	**854,15**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	150	9,90	21,54	61,70	480,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**367**	**10,02**	**21,56**	**76,90**	**542,00**
	Весь рацион питания:	**1718**	**58,30**	**100,50**	**263,47**	**2209,93**

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
58,30	100,50	263,47	1,360	1,740	27,08	475,46	11,73	659,32	1190,04	316,04	32,56

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 27.11.2026 (Пятница)

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
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	255	10,37	11,58	46,04	330,65
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**640**	**14,87**	**12,13**	**98,24**	**564,65**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
291	Плов из индейки с огурцом соленым	290	24,57	11,04	56,56	423,86
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:	**826**	**33,57**	**17,62**	**144,98**	**880,37**
Полдник						
422	Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**12,07**	**12,31**	**84,15**	**556,39**
	Весь рацион питания:	**1816**	**60,51**	**42,06**	**327,37**	**2001,41**

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
60,51	42,06	327,37	2,390	0,600	55,47	112,97	1,14	341,87	770,76	230,04	13,04

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____