ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 13.11.2026 (Пятница)

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	205	8,34	9,31	37,01	265,82
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Фрукт (сезонный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**565**	**12,61**	**10,13**	**86,41**	**490,82**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
291	Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	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	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**756**	**32,13**	**17,03**	**134,41**	**825,19**
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**300**	**8,12**	**8,25**	**61,91**	**395,39**
	Весь рацион питания:	**1621**	**52,86**	**35,41**	**282,73**	**1711,40**

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
52,86	35,41	282,73	1,800	0,530	69,05	93,90	2,92	310,55	690,03	213,67	12,44

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 16.11.2026 (Понедельник)

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 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
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	205	6,23	11,46	44,55	307,50
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**600**	**14,63**	**16,78**	**96,88**	**595,50**
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00
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	185	7,32	8,56	43,49	280,72
348	Компот из кураги +С витам.	180	0,70	0,04	24,84	103,50
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:	**746**	**25,59**	**24,09**	**129,33**	**860,09**
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**300**	**7,24**	**8,11**	**83,52**	**462,00**
	Весь рацион питания:	**1646**	**47,46**	**48,98**	**309,73**	**1917,59**

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
47,46	48,98	309,73	0,610	0,360	60,67	124,67	17,40	434,89	521,03	140,53	7,35

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

Российская Федерация город Самара Общество с ограниченной ответственностью «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИНН 6315006957 ОГРН 1026300844008

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 17.11.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 7–12 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	185	10,92	11,78	49,16	346,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**545**	**25,98**	**25,98**	**95,33**	**722,17**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,87	4,84	12,56	95,82
289	Рагу из птицы (индейка) с картофелем и огурцом соленым	330	21,53	20,00	25,80	369,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
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:	**816**	**28,92**	**25,72**	**104,36**	**763,19**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	100	7,31	5,44	42,04	246,96
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**300**	**7,53**	**5,57**	**59,47**	**320,35**
	Весь рацион питания:	**1661**	**62,43**	**57,27**	**259,16**	**1805,71**

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
62,43	57,27	259,16	0,740	1,000	136,78	92,90	4,83	309,83	866,16	365,36	13,80

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 6311006957 ОГРН 1026300844008

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 18.11.2026 (Среда)

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 _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

МЕНЮ

На 19.11.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170	21,21	11,95	33,58	329,00
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
	Итого:	**535**	**24,11**	**13,00**	**76,18**	**519,93**
Обед						
67	Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
325	Фрикадельки из филе индейки с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
199	Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53
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	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**796**	**31,40**	**27,53**	**112,09**	**834,86**
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**317**	**8,02**	**8,14**	**59,68**	**384,00**
	Весь рацион питания:	**1648**	**63,53**	**48,67**	**247,95**	**1738,79**

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
63,53	48,67	247,95	1,940	0,720	68,70	122,91	2,56	580,98	931,20	306,38	31,69

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 20.11.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 7–12 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 из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	8,34	10,79	12,95	182,05
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**	**20,73**	**25,17**	**98,45**	**697,09**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
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	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**786**	**31,61**	**16,97**	**120,60**	**765,49**
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	100	6,31	3,64	40,92	222,67
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
	Итого:	**300**	**6,47**	**3,80**	**68,92**	**337,67**
	Весь рацион питания:	**1641**	**58,81**	**45,94**	**287,97**	**1800,25**

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
58,81	45,94	287,97	0,660	0,720	29,51	126,90	16,35	220,20	524,70	153,55	10,64

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 23.11.2026 (Понедельник)

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 _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

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

МБОУ "Школа №68" г. о. Самара

На 24.11.2026 (Вторник)

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00
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:	**570**	**17,49**	**16,94**	**74,73**	**517,63**
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00
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
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	200	4,00	10,27	23,26	242,49
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
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:	**786**	**22,16**	**25,57**	**100,53**	**773,46**
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**310**	**7,07**	**8,02**	**71,00**	**410,00**
	Весь рацион питания:	**1666**	**46,72**	**50,53**	**246,26**	**1701,09**

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
46,72	50,53	246,26	0,440	0,150	93,43	111,29	2,91	191,75	290,94	104,44	7,33

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

На 25.11.2026 (Среда)

МБОУ "Школа №68" 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						
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	205	6,01	7,07	43,39	265,86
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**527**	**15,75**	**19,76**	**98,35**	**633,86**
Обед						
49	Салат витаминный (н)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00
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	155	7,07	9,50	40,54	275,90
342	Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05
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:	**776**	**30,92**	**26,55**	**130,16**	**886,06**
Полдник						
470	Пирожок печеный с яблоками	100	5,48	1,92	48,71	166,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого:	**300**	**6,14**	**2,01**	**80,72**	**299,67**
	Весь рацион питания:	**1603**	**52,81**	**48,32**	**309,23**	**1819,59**

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
52,81	48,32	309,23	0,790	0,710	54,65	193,20	5,41	560,60	896,70	299,91	28,00

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: 7–12 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	70	3,12	1,16	40,06	179,80
210	Омлет натуральный с маслом	185	17,62	33,48	3,52	342,09
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:	**515**	**24,61**	**35,06**	**83,18**	**699,89**
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
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:	**746**	**21,37**	**40,35**	**98,11**	**871,72**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**317**	**6,72**	**14,38**	**56,33**	**382,00**
	Весь рацион питания:	**1578**	**52,70**	**89,79**	**237,62**	**1953,61**

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
52,70	89,79	237,62	1,190	1,580	36,17	448,14	12,00	624,21	1123,00	299,53	32,73

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: 7–12 лет

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

На 27.11.2026 (Пятница)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	205	8,34	9,31	37,01	265,82
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Фрукт (сезонный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**565**	**12,61**	**10,13**	**86,41**	**490,82**
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
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	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**756**	**32,13**	**17,03**	**134,41**	**825,19**
Полдник						
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**300**	**8,12**	**8,25**	**61,91**	**395,39**
	Весь рацион питания:	**1621**	**52,86**	**35,41**	**282,73**	**1711,40**

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
52,86	35,41	282,73	1,800	0,530	69,05	93,90	2,92	310,55	690,03	213,67	12,44

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____