ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №161»

На 05.10.2026 (Понедельник)

№ 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 вязкая молочная из пшенной крупы	205	8,64	11,06	44,32	312,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
	Итого:	**587**	**12,43**	**11,53**	**91,80**	**524,40**
Обед						
99	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
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
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**	**57,25**	**72,11**	**266,78**	**1931,66**

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
57,25	72,11	266,78	160,800	0,770	20,16	97,04	9,50	536,47	958,05	412,64	134,61

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»
На 05.10.2026 (Понедельник)

№ 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 жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	255	10,75	13,76	55,13	388,10
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**	**15,30**	**14,31**	**107,53**	**624,10**
Обед						
99	Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,09	89,01
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	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**	**66,67**	**84,46**	**322,08**	**2303,05**

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
66,67	84,46	322,08	160,880	0,860	23,19	114,39	12,73	577,73	1000,26	450,92	134,68

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____