ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»

На 08.09.2026 (Вторник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	60	51,20	5,80	5,00	80,00
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
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**	**70,72**	**14,98**	**76,69**	**537**
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00
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	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**
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**310**	**7,20**	**8,00**	**69,60**	**390**
	Весь рацион питания:	**1666**	**100,08**	**48,55**	**246,82**	**1700**

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
100,08	48,55	246,82	0,450	0,170	95,70	111,29	2,91	210,25	300,44	112,04	7,53

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»

Школа №161

МЕНЮ

На 08.09.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	100	85,33	9,67	8,33	133,33
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	5,01	4,25	38,21	210,06
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**	**105,66**	**19,54**	**86,22**	**624**
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
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
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
	Итого:	**886**	**24,20**	**28,26**	**113,98**	**867**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
	Итого:	**360**	**10,70**	**12,00**	**97,60**	**565**
	Весь рацион питания:	**1886**	**140,56**	**59,80**	**297,80**	**2056**

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
140,56	59,80	297,80	0,510	0,200	104,61	120,30	3,27	245,92	347,28	125,54	8,29

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____