ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №161»

На 09.10.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	205	8,34	9,31	37,01	265,82
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
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**	**12,74**	**10,11**	**85,01**	**470,72**
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**	**52,99**	**35,39**	**281,33**	**1691,30**

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
52,99	35,39	281,33	1,800	0,530	69,02	93,90	2,92	315,45	687,23	218,27	12,44

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 09.10.2026 (Пятница)

№ 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	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**640**	**15,00**	**12,11**	**96,84**	**544,55**
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
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
291	Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86
	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**	**60,64**	**42,04**	**325,97**	**1981,31**

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
60,64	42,04	325,97	2,390	0,600	55,44	112,97	1,14	346,77	767,96	234,64	13,04

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____