ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»

Школа №161

МЕНЮ

На 10.09.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
210	Омлет натуральный с маслом	185	17,62	33,48	3,52	342,09
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**515**	**24,74**	**35,04**	**81,78**	**680**
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**	**872**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
	Итого:	**317**	**11,11**	**15,50**	**48,84**	**362**
	Весь рацион питания:	**1578**	**57,22**	**90,89**	**228,73**	**1914**

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
57,22	90,89	228,73	1,190	1,580	36,14	448,14	12,00	629,11	1120,20	304,13	32,73

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 10.09.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ 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	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
210	Омлет натуральный	205	20,09	35,78	3,80	417,45
	Итого:	**550**	**27,88**	**37,59**	**90,64**	**794**
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	513,15
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**	**877**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	150	9,90	21,54	61,70	480,00
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
	Итого:	**367**	**14,41**	**22,68**	**69,41**	**522**
	Весь рацион питания:	**1718**	**62,82**	**101,60**	**254,58**	**2193**

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
62,82	101,60	254,58	1,360	1,740	53,25	475,46	11,73	664,22	1187,24	320,64	32,56

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____