ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

# МЕНЮ

**Возрастная категория: 7–12 лет**

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель «Школа №161»

На 14.09.2026 (Понедельник)

| № 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 | 0,20 | 0,00 | 13,60 | 39,90 |
| | **Итого:** | **600** | **14,76** | **16,76** | **95,48** | **575** |
| **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** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 1 | Плюшка московская | 100 | 7,00 | 8,00 | 56,00 | 350,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133,00 |
| | **Итого:** | **300** | **7,66** | **8,09** | **88,01** | **483** |
| | **Весь рацион питания:** | **1646** | **48,01** | **48,94** | **312,82** | **1918** |

**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 |
| 48,01 | 48,94 | 312,82 | 0,630 | 0,380 | 12,37 | 124,67 | 17,40 | 472,27 | 541,67 | 162,59 | 8,04 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____

**ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1**

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель «Школа №161» г.о. Самара

Школа №161

# МЕНЮ

На 14.09.2026 (Понедельник)

**Возрастная категория: 12–18 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 |
| 389 | Сок фруктовый 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | 255 | 7,75 | 14,25 | 55,41 | 382,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 210 | 0,20 | 0,00 | 13,60 | 39,90 |
| | **Итого:** | **650** | **16,28** | **19,55** | **106,34** | **650** |
| **Обед** | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,50 | 5,28 | 16,52 | 135,00 |
| 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 215 | 215 | 8,44 | 8,72 | 50,33 | 314,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 28,00 | 115,00 |
| 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:** | **866** | **29,21** | **25,51** | **152,25** | **978** |
| **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:** | **1876** | **56,19** | **57,06** | **356,19** | **2194** |

**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 |
| 56,19 | 57,06 | 356,19 | 0,690 | 0,750 | 13,10 | 138,37 | 17,50 | 502,05 | 583,63 | 171,12 | 8,94 |

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____