ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель «Школа №161»

На 02.09.2026 (Среда)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
	Итого:	**572**	**20,93**	**22,53**	**86,71**	**617**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86
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
139	Капуста тушеная с мясом	280	17,32	35,76	23,22	487,20
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:	**826**	**30,72**	**42,19**	**119,10**	**990**
Полдник						
422	Булочка с маком	150	11,85	12,18	66,72	483,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**350**	**12,09**	**12,29**	**94,24**	**595**
	Весь рацион питания:	**1748**	**63,74**	**77,01**	**300,05**	**2202**

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
63,74	77,01	300,05	2,100	0,870	179,76	237,31	0,30	534,25	808,68	286,33	26,64

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 02.09.2026 (Среда)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
209	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,04	78,75
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
	Итого:	**532**	**20,73**	**21,96**	**76,14**	**568**
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,13	87,89
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
139	Капуста тушеная с мясом	250	15,46	31,93	20,73	435,00
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	35	1,96	0,39	16,45	80,47
	Итого:	**731**	**27,48**	**37,67**	**105,78**	**881**
Полдник						
422	Булочка с маком	100	7,90	8,12	44,48	322,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**300**	**8,14**	**8,23**	**72,00**	**434**
	Весь рацион питания:	**1563**	**56,35**	67,86	**253,92**	**1883**

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
56,35	67,86	253,92	1,500	0,820	165,78	243,24	0,24	479,82	733,56	256,28	25,72

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____