**ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1**
Школа №161

# МЕНЮ

**Возрастная категория: 7–12 лет**

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель «Школа №161»

На 23.10.2026 (Пятница)

| № 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**

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

МБОУ "Школа №161" г. о. Самара

# МЕНЮ

На 23.10.2026 (Пятница)

**Возрастная категория: 12–18 лет**

| № 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 _____