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

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель «Школа №161»

Школа №161

# МЕНЮ

На 24.09.2026 (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 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 185 | 17,62 | 33,48 | 3,52 | 342,09 |
| 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:** | **515** | **24,74** | **35,04** | **81,78** | **679,79** |
| **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** | **871,72** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 426 | Булочка со сгущенкой | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 217 | 0,12 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | **Итого:** | **317** | **6,72** | **14,38** | **56,33** | **382,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1578** | **52,83** | **89,77** | **236,22** | **1933,51** |

**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 |
| 52,83 | 89,77 | 236,22 | 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

Школа №161

# МЕНЮ

**Возрастная категория: 12–18 лет**

**СОГЛАСОВАНО**
Руководитель «Школа №161»

На 24.09.2026 (Четверг)

| № 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 |
| 210 | Омлет натуральный | 205 | 20,09 | 35,78 | 3,80 | 417,45 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118,00 |
| | **Итого:** | **550** | **27,88** | **37,59** | **90,64** | **793,68** |
| **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** | **877,30** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 426 | Булочка со сгущенкой | 150 | 9,90 | 21,54 | 61,70 | 480,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 217 | 0,12 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | **Итого:** | **367** | **10,02** | **21,56** | **76,90** | **542,00** |
| | **Весь рацион питания:** | **1718** | **58,43** | **100,48** | **262,07** | **2212,98** |

**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 |
| 58,43 | 100,48 | 262,07 | 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 _____