ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №161»

На 28.09.2026 (Понедельник)

Возрастная категория: 7–12 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
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**	**575,40**
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**	**860,09**
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**300**	**7,24**	**8,11**	**83,52**	**462,00**
	Весь рацион питания:	**1646**	**47,59**	**48,96**	**308,33**	**1897,49**

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
47,59	48,96	308,33	0,610	0,360	60,64	124,67	17,40	439,79	518,23	145,13	7,35

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 28.09.2026 (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
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**	**650,40**
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**	**978,46**
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**	**564,90**
	Весь рацион питания:	**1876**	**56,19**	**57,06**	**356,19**	**2193,76**

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 _____