ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №161

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №161»

МБОУ «Школа № 161»

МЕНЮ

На 29.09.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ 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
234	Котлеты рыбные (г) с соусом	100	7,30	10,20	11,40	168,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,92	11,78	49,16	346,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**545**	**23,53**	**31,23**	**102,93**	**782,17**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,87	4,84	12,56	95,82
289	Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	280	18,00	18,00	29,00	350,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
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:	**766**	**25,39**	**23,72**	**107,56**	**744,19**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	100	7,31	5,44	42,04	246,96
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**300**	**7,53**	**5,57**	**59,47**	**320,35**
	Весь рацион питания:	**1611**	**56,45**	**60,52**	**269,96**	**1846,71**

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
56,45	60,52	269,96	0,840	1,050	154,95	124,40	4,83	302,53	812,96	342,86	13,69

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 29.09.2026 (Вторник)

№ 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
234	Котлеты рыбные (г) с соусом	100	7,30	10,20	11,40	168,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,10	13,05	54,48	383,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
	Итого:	**565**	**24,71**	**32,50**	**108,25**	**819,61**
Обед						
96	Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
289	Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	310	19,93	19,93	32,11	387,50
	Итого:	**811**	**26,45**	**27,41**	**100,49**	**761,45**
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,96	8,16	63,06	370,44
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
	Итого:	**350**	**11,18**	**8,29**	**80,49**	**443,83**
	Весь рацион питания:	**1726**	**62,34**	**68,20**	**289,23**	**2024,89**

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
62,34	68,20	289,23	0,880	0,950	158,87	129,45	4,77	360,72	836,38	373,18	14,91

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____