

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 05.09.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из свежих огурцов	60	1,41	40
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,51	64
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом	50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот ягодный	200	17,43	73
Весь рацион питания:		233,00	240,27 1744

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,14	51,72	240,27	1,66	0,36	85,25	138,00	3,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
191,21	501,21	140,19	9,19				

Директор

(Михалёв А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 05.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из свежих огурцов	100	2,35	67
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		80,09	641
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,14	81
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом	50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		106,32	800
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		84,15	556
Весь рацион питания:		270,57	1997

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,37	61,16	270,57	2,24	0,43	90,27	161,56	3,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
223,22	604,46	166,58	10,36				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР