

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 13.01.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00	540	67,81	526
Обед				
Маринад овощной		60	4,92	63
Суп картофельный с клецками		200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *		250	43,36	536
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	114,91	775	122,40	971
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	39,46	300	58,05	313
Весь рацион питания:	239,37	1615	248,26	1810

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы	0,68	0,42	58,67	88,84	5,46
107,58	64,09	248,26					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
310,68	809,16	240,74	13,14				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

Алферова А.
(Михалев А. И.)

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 13.01.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	610	75,22	606
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Плов из мяса с крупой перловой *		280	48,56	600
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	895	134,64	1103
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	79,07	436
Весь рацион питания:	288,68	1855	288,93	2145

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
150,75	78,78	288,93	0,84	0,48	81,23	100,55	8,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
393,33	971,40	295,70	15,56				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

