

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 14.11.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукт (сезонный)	100	9,80	47
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	54,30	352
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		96,50	624
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	200	13,23	130
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,78	125
Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	40,06	260
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		117,62	778
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		72,99	340
Весь рацион питания:		287,11	1742

Для всего меню

В граммах

Белки

52,37

Жиры

38,21

Углеводы

287,11

Витамины в миллиграммах

B1

0,74

B2

0,96

C

49,25

A

244,70

E

1,47

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

372,96

P

690,43

Mg

197,10

Fe

14,20

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 14.11.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукт (сезонный)	100	9,80	47
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	67,88	440
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		110,07	712
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,78	125
Каша пшеничная рассыпчатая	200	50,08	325
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		130,94	876
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		100,77	473
Весь рацион питания:		341,79	2061

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
60,22	45,21	341,79	0,85	1,03	50,67	268,40	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
430,09	804,30	225,86	16,13				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.