

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 16.01.2026 (пятница)



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Печенье | | 60 | 44,64 | 250 |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы | | 200 | 54,30 | 352 |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Чай с молоком | | 200 | 15,90 | 81 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 85,00 | 530 | 129,87 | 821 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | 200 | 13,23 | 130 |
| Сосиски отварные с соусом | | 100 | 3,75 | 204 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 39,86 | 281 |
| 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: | 114,91 | 735 | 112,39 | 878 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 100 | 55,56 | 267 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Итого: | 39,46 | 300 | 83,08 | 379 |
| Весь рацион питания: | 239,37 | 1565 | 325,34 | 2078 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E |
| 53,40 | 59,94 | 325,34 | 0,91 | 0,65 | 58,04 | 227,80 | 1,31 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 394,75 | 822,74 | 300,91 | 15,57 | | | | |



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 16.01.2026 (пятница)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Печенье | | 60 | 44,64 | 250 |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы | | 250 | 67,88 | 440 |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Чай с молоком | | 200 | 15,90 | 81 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 95,46 | 580 | 143,44 | 909 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | 250 | 16,54 | 163 |
| Сосиски отварные с соусом | | 100 | 3,75 | 204 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 47,83 | 337 |
| 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: | 133,65 | 815 | 123,67 | 967 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 150 | 83,34 | 400 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Итого: | 59,57 | 350 | 110,86 | 512 |
| Весь рацион питания: | 288,68 | 1745 | 377,97 | 2388 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|--------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E |
| 61,31 | 66,84 | 377,97 | 1,03 | 0,73 | 59,47 | 245,50 | 1,31 |
| Минеральные вещества в миллиграммах. | | | | | | | |
| Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 448,13 | 938,95 | 348,61 | 17,78 | | | | |



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.