

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 18.12.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат витаминный (н)	60	14,84	112
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
Итого:	545	87,42	653
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	7,61	92
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (ф)	110	12,63	245
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
Итого:	751	105,91	777
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	300	61,91	395
Весь рацион питания:	1596	255,24	1825

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
48,07	51,37	255,24		1,84	0,38	105,60	117,36	9,49
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
224,66	571,76	168,98		11,39				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



Школа №161

М Е Н Ю

На 18.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
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:	610	102,48	761
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	260	9,61	116
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (ф)	110	12,63	245
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
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
Итого:	835	114,01	838
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	350	84,15	556
Весь рацион питания:	1795	300,64	2155

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
57,33	61,07	300,64		2,55	0,47	119,97	137,66	12,32
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
282,20	705,81	210,20		13,93				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

