

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 19.12.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	39,20	286
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	500	81,60	617
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	200	14,24	147
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Итого:	735	122,13	881
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	300	87,57	400
Весь рацион питания:	1535	291,30	1898

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,31	56,29	291,30	0,77	1,00	8,58	230,80	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
393,63	793,98	284,30	13,06				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

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 19.12.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
--------------------	-------	----------	------

Первый завтрак

Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	550	91,40	689

Обед

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	250	17,80	183
Каша гречневая рассыпчатая	185	49,16	346
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Итого:	820	134,99	982

Полдник

Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	350	115,35	533

Весь рацион питания:	1720	341,74	2204
----------------------	------	--------	------

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
65,32	63,92	341,74

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,90	1,08	10,00	249,17	0,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
451,63	922,16	334,72	15,07

Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

