ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

М Е Н Ю

На 21.05.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	115
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Вермишель отварная с маслом и свежим огурчиком		185	32,52	180
Итого:	85,00	515	73,09	443
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью		250	9,24	111
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
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		50	23,50	115
Итого:	114,91	810	111,40	728
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	39,46	300	72,00	434
Весь рацион питания:	239,37	1625	256,49	1605

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,26	38,35	256,49	1,65	0,31	115,90	142,60	19,96

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
260,04	574,71	170,27	10,55

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. С.

Шеф-повар _____

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

Школа №161

М Е Н Ю

На 21.05.2026 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	115
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Вермишель отварная с маслом и свежим огурчиком		250	41,72	241
Итого:	95,46	600	92,30	554
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,20	83
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		120	10,30	155
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
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		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,65	890	122,09	816
Полдник				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	59,57	350	94,24	595
Весь рацион питания:	288,68	1840	308,63	1965

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,36	48,93	308,63	2,25	0,39	104,22	188,72	19,03

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
289,40	664,15	191,38	11,66

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. С.

Шеф-повар _____