

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 23.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	540	67,81	526
Обед			
Маринад овощной	60	4,92	63
Суп картофельный с клецками	200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *	250	43,36	536
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	775	122,40	971
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	300	58,05	313
Весь рацион питания:	1615	248,26	1810

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
107,58	64,09	248,26

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,68	0,42	58,67	88,84	5,46

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
310,68	809,16	240,74	13,14

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 23.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	610	75,22	606
Обед			
Маринад овощной	100	8,20	104
Суп картофельный с клецками	200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *	280	48,56	600
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	845	130,88	1076
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	350	79,07	436
Весь рацион питания:	1805	285,17	2118

Маринад овощной

Для всего меню

В граммах

Витамины в миллиграммах

Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
150,04	77,86	285,17	0,82	0,47	80,08	96,34	8,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
386,65	956,96	290,63	15,32

Весь рацион питания:

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .