

Школа №161

М Е Н Ю

На 23.04 2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	115
Вермишель отварная с маслом и соленым огурчиком		185	32,52	180
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>	<b>535</b>	<b>83,09</b>	<b>493</b>
<b>Обед</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>114,91</b>	<b>810</b>	<b>111,40</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
<b>Итого:</b>	<b>39,46</b>	<b>300</b>	<b>72,00</b>	<b>434</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>239,37</b>	<b>1645</b>	<b>266,49</b>	<b>1655</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,72	38,95	266,49	1,68	0,31	115,90	142,60	20,28
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
264,64	576,47	177,73	10,89				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алфорова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
И.о. Директора Школы №161

На 23.04.2026 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	115
Вермишель отварная с маслом и соленым огурчиком		235	39,22	226
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
<b>Итого:</b>	<b>95,46</b>	<b>585</b>	<b>89,79</b>	<b>539</b>
<b>Обед</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>133,65</b>	<b>890</b>	<b>122,09</b>	<b>816</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
<b>Итого:</b>	<b>59,57</b>	<b>350</b>	<b>94,24</b>	<b>595</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>288,68</b>	<b>1825</b>	<b>306,12</b>	<b>1950</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,90	48,64	306,12	2,24	0,39	103,95	186,83	17,94
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
285,01	658,26	189,25	11,55				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А. .