

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 24.12.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	590	109,80	600
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:	855	103,68	825
Полдник			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	350	101,43	628
Весь рацион питания:	1795	314,92	2053

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
67,21	59,06	314,92

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,06	0,74	51,28	170,25	18,52

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
427,04	841,43	260,02	15,38

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: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 24.12.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	210	58,57	338
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	510	94,05	502
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	200	8,07	72
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:	775	94,67	759
Полдник			
Крендель " Сахарный "	100	56,00	370
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	300	73,43	443
Весь рацион питания:	1585	262,15	1704

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
57,36	48,84	262,15

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,89	0,60	47,73	153,49	15,06

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
365,04	700,60	217,69	13,32

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

