

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №161

На 29.12.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                             | Выход | Углеводы | Ккал |
|----------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                 |       |          |      |
| Бутерброд с сыром                                              | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом                  | 200   | 36,11    | 259  |
| Фрукт (сезонный)                                               | 100   | 9,80     | 47   |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                         | 560   | 87,98    | 568  |
| Обед                                                           |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей( квашенной) с морковью | 60    | 3,88     | 36   |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н        | 200   | 19,38    | 110  |
| Плов из курицы                                                 | 250   | 45,96    | 500  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                   | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                                 | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                    | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                         | 775   | 116,68   | 867  |
| Полдник                                                        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                    | 100   | 41,13    | 320  |
| Компот из смеси сухофруктов                                    | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                                         | 300   | 73,14    | 453  |
| Весь рацион питания:                                           | 1635  | 277,79   | 1888 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 52,59                               | 62,15  | 277,79   | 0,81                    | 0,91 | 31,61 | 116,79 | 1,29 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 524,77                              | 771,28 | 243,02   | 11,55                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №161

# М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №161

На 29.12.2025  
(понедельник)

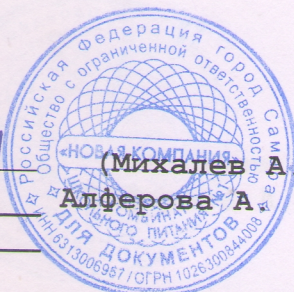
Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                              | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                  |       |          |      |
| Бутерброд с сыром                                               | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом                   | 250   | 45,13    | 324  |
| Фрукт (сезонный)                                                | 100   | 9,80     | 47   |
| Кофейный напиток с молоком                                      | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                          | 610   | 97,00    | 633  |
| Обед                                                            |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей ( квашенной) с морковью | 100   | 6,47     | 60   |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н         | 250   | 24,22    | 138  |
| Плов из курицы                                                  | 280   | 51,48    | 560  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                                  | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                     | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                          | 895   | 129,62   | 979  |
| Полдник                                                         |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                     | 150   | 61,70    | 480  |
| Компот из смеси сухофруктов                                     | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                                          | 350   | 93,71    | 613  |
| Весь рацион питания:                                            | 1855  | 320,33   | 2225 |

## Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 61,40                               | 76,60  | 320,33   | 1,00                    | 1,03 | 40,63 | 131,68 | 1,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 592,79                              | 913,88 | 290,56   | 13,33                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.