

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 30.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	60	40,99	224
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	61,36	354
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		130,94	693
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты из мяса* с соусом	100	10,57	182
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		113,71	810
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		333,91	1952

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,17	46,78	333,91	1,02	0,38	12,62	102,85	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
302,32	582,68	175,61	12,88				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

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 30.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	100	68,31	373
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		166,63	891
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты из мяса* с соусом	100	10,57	182
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		127,58	920
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		383,47	2260

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
67,63	55,41	383,47	1,20	0,44	14,73	122,84	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
355,13	703,06	206,38	15,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.