

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №161

На 25.09.2025 (четверг)

| Наименование блюда                                           | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                                        |       |          |      |
| Макаронные изделия отварные с сыром                          | 250   | 56,37    | 347  |
| Чай с лимоном                                                | 217   | 7,71     | 42   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                 | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Овощи натуральные соленные (свежие) - огурцы                 | 60    | 1,02     | 6    |
| Итого:                                                       |       | 90,10    | 576  |
| <b>Обед</b>                                                  |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) | 200   | 8,80     | 88   |
| Рагу из куриного филе ( с картофелем )                       | 250   | 21,50    | 308  |
| Компот из смеси сухофруктов                                  | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                               | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                  | 35    | 16,45    | 80   |
| Сметана                                                      | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                       |       | 104,06   | 768  |
| <b>Полдник</b>                                               |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           | 100   | 42,04    | 247  |
| Чай с сахаром                                                | 210   | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                       |       | 55,64    | 287  |
| Весь рацион питания:                                         |       | 249,80   | 1631 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 54,34 | 48,44 | 249,80   |

Витамины в миллиграммах

|      |      |       |        |       |
|------|------|-------|--------|-------|
| B1   | B2   | C     | A      | E     |
| 0,61 | 1,57 | 52,07 | 161,89 | 17,67 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 477,30 | 744,42 | 289,24 | 29,14 |

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 25.09.2025 (четверг)

| Наименование блюда                                           | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                               |       |          |      |
| Макаронные изделия отварные с сыром                          | 280   | 63,14    | 388  |
| Чай с лимоном                                                | 217   | 7,71     | 42   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                 | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Овощи натуральные соленные (свежие) - огурцы                 | 100   | 1,70     | 10   |
| Итого:                                                       |       | 97,55    | 621  |
| Обед                                                         |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) | 250   | 11,00    | 110  |
| Рагу из куриного филе ( с картофелем) )                      | 280   | 24,08    | 344  |
| Компот из смеси сухофруктов                                  | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                               | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                  | 35    | 16,45    | 80   |
| Сметана                                                      | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                       |       | 108,84   | 826  |
| Полдник                                                      |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           | 150   | 63,06    | 370  |
| Чай с сахаром                                                | 210   | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                       |       | 76,66    | 410  |
| Весь рацион питания:                                         |       | 283,05   | 1857 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е     |
| 62,25                               | 55,19  | 283,05   | 0,73                    | 1,76 | 67,02 | 176,30 | 20,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 545,57                              | 845,96 | 325,40   | 30,81                   |      |       |        |       |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.