

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

На 05.02.2026 (четверг)

| Наименование блюда                                                                                     | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |        |       |          |      |
| Салат витаминный (н)                                                                                   |        | 100   | 24,73    | 187  |
| Котлеты из грудки куриной н/к с соусом                                                                 |        | 100   | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   |        | 180   | 37,17    | 204  |
| Компот ягодный                                                                                         |        | 200   | 17,43    | 73   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                 | 95,46  | 610   | 102,48   | 729  |
| Обед                                                                                                   |        |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)                                             |        | 250   | 8,20     | 96   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе                                                                 |        | 110   | 9,44     | 142  |
| 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   |
| Итого:                                                                                                 | 133,65 | 880   | 121,23   | 816  |
| Полдник                                                                                                |        |       |          |      |
| Булочка ванильная                                                                                      |        | 150   | 66,72    | 483  |
| Компот ягодный                                                                                         |        | 200   | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                 | 59,57  | 350   | 84,15    | 556  |
| Весь рацион питания:                                                                                   | 288,68 | 1840  | 307,86   | 2101 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 59,98 | 54,16 | 307,86   |

Витамины в миллиграммах

|      |      |        |        |      |
|------|------|--------|--------|------|
| B1   | B2   | C      | A      | E    |
| 2,60 | 0,51 | 100,64 | 190,33 | 6,59 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 293,37 | 704,04 | 199,17 | 13,64 |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.