

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №27

# МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет



| № техн. карты        | Наименование блюда                                    | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 224                  | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным   | 170      | 21,21             | 11,95   | 33,58        | 329,00                        |
| 11                   | Сок фруктовый 125                                     | 125      | 0,63              | 0,13    | 12,60        | 56,00                         |
| 376                  | Чай с сахаром                                         | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60        | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                        | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00        | 74,93                         |
| Итого:               |                                                       | 535      | 24,24             | 12,98   | 74,78        | 499,83                        |
| Обед                 |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 67                   | Винегрет овощной (лук реп.)                           | 60       | 0,84              | 6,02    | 4,37         | 75,06                         |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 206      | 1,66              | 5,16    | 7,61         | 91,85                         |
| 325                  | Фрикадельки из филе куриного с соусом                 | 110      | 11,60             | 3,37    | 8,78         | 125,00                        |
| 199                  | Пюре из гороха с маслом                               | 155      | 14,09             | 7,13    | 36,17        | 264,53                        |
| 342                  | Компот ягодный                                        | 180      | 0,20              | 0,12    | 15,69        | 66,05                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                        | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                           | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45        | 80,47                         |
| Итого:               |                                                       | 796      | 34,15             | 22,59   | 113,67       | 820,96                        |
| Полдник              |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 422                  | Булочка ванильная                                     | 100      | 7,90              | 8,12    | 44,48        | 322,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                         | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20        | 62,00                         |
| Итого:               |                                                       | 317      | 8,02              | 8,14    | 59,68        | 384,00                        |
| Весь рацион питания: |                                                       | 1648     | 66,41             | 43,71   | 248,13       | 1704,79                       |

## Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | B1           | B2    | C     | A      | E    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 66,41   | 43,71 | 248,13   | 1,940        | 0,720 | 68,67 | 122,91 | 2,56 | 585,88                   | 928,40 | 310,98 | 31,69 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №27

# МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

Согласовано  
Руководитель Школа №27

На 17.09.2026 (Четверг)

МБОУ

«Школа № 27»

Химический состав

| № техн. карты        | Наименование блюда                                  | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                     |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 11                   | Сок фруктовый 125                                   | 125      | 0,63              | 0,13    | 12,60        | 56,00                         |
| 224                  | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным | 200      | 24,95             | 14,06   | 39,51        | 387,06                        |
| 376                  | Чай с сахаром                                       | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60        | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                      | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| Итого:               |                                                     | 585      | 29,58             | 14,59   | 90,31        | 600,96                        |
| Обед                 |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 67                   | Винегрет овощной (лук реп.)                         | 100      | 1,40              | 10,04   | 7,29         | 125,10                        |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем                   | 250      | 1,80              | 4,60    | 8,20         | 83,00                         |
| 1                    | Сметана                                             | 5        | 0,12              | 1,00    | 0,18         | 10,25                         |
| 1                    | Зелень                                              | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00         | 0,50                          |
| 325                  | Фрикадельки из филе куриного с соусом               | 110      | 11,60             | 3,37    | 8,78         | 125,00                        |
| 199                  | Пюре из гороха с маслом                             | 185      | 16,82             | 8,51    | 43,17        | 315,73                        |
| 342                  | Компот ягодный                                      | 180      | 0,20              | 0,12    | 15,69        | 66,05                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                      | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                         | 50       | 2,80              | 0,56    | 23,50        | 114,96                        |
| Итого:               |                                                     | 931      | 38,54             | 28,60   | 131,41       | 958,59                        |
| Полдник              |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 422                  | Булочка ванильная                                   | 150      | 11,85             | 12,18   | 66,72        | 483,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                       | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20        | 62,00                         |
| Итого:               |                                                     | 367      | 11,97             | 12,20   | 81,92        | 545,00                        |
| Весь рацион питания: |                                                     | 1883     | 80,09             | 55,39   | 303,64       | 2104,55                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | B1           | B2    | C     | A      | E    | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 80,09   | 55,39 | 303,64   | 2,620        | 0,850 | 63,71 | 141,29 | 0,14 | 665,87                   | 1086,89 | 339,55 | 33,58 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.