

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| 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           |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>587</b>  | <b>90,10</b>  | <b>576</b>  |
| <b>Обед</b>                                                   |             |               |             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, на курином бульоне (с/н) | 200         | 8,80          | 78          |
| Рагу из грудки куриной н/к (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          |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>755</b>  | <b>104,06</b> | <b>758</b>  |
| <b>Полдник</b>                                                |             |               |             |
| Пирожок, печеный с капустой и луком                           | 100         | 42,04         | 247         |
| Чай с сахаром                                                 | 210         | 13,60         | 40          |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>310</b>  | <b>55,64</b>  | <b>287</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                                   | <b>1652</b> | <b>249,80</b> | <b>1621</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E     |
| 54,34                               | 48,44  | 249,80   | 0,60                    | 1,57 | 52,07 | 159,49 | 17,67 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 477,30                              | 744,42 | 289,24   | 29,06                   |      |       |        |       |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №27



На 11.12.2025 (четверг)

| Наименование блюда                                           | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                                        |       |          |      |
| 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:                                                       | 657   | 97,55    | 621  |
| <b>Обед</b>                                                  |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) | 250   | 11,00    | 97   |
| Рагу из грудки куриной н/к (с картофелем)                    | 280   | 24,08    | 344  |
| Компот из смеси сухофруктов                                  | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                               | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                  | 50    | 23,50    | 115  |
| Сметана                                                      | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                       | 850   | 115,89   | 848  |
| <b>Полдник</b>                                               |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           | 150   | 63,06    | 370  |
| Чай с сахаром                                                | 210   | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                       | 360   | 76,66    | 410  |
| Весь рацион питания:                                         | 1867  | 290,10   | 1879 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          |       | Витамины в миллиграммах |       |        |       |  |
|-------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|--|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1    | В2                      | С     | А      | Е     |  |
| 63,09                               | 55,35  | 290,10   | 0,74  | 1,75                    | 67,02 | 173,30 | 20,82 |  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |       |                         |       |        |       |  |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe    |                         |       |        |       |  |
| 548,27                              | 859,76 | 328,40   | 31,15 |                         |       |        |       |  |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. .