

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Итого:	560	125,46	764
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	260	11,45	151
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
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:	825	131,26	987
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:	350	89,26	449
Весь рацион питания:	1735	345,98	2200

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
70,86	58,31	345,98	1,21	0,46	14,40	151,47	0,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
377,31	679,01	208,56	14,40				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.