

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 27.12.2025 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Печенье	60	44,64	250
Суп молочный с крупой рисовой	250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	570	94,69	607
Обед			
Суп с рыбными консервами сельдь	250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом	100	12,32	178
Вермишель отварная с маслом	180	37,05	225
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	815	132,67	888
Весь рацион питания:	1385	227,36	1495

Печенье

Суп молочный с крупой рисовой

Бутерброд с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Для всего меню

В граммах

Белки

43,36

Жиры

45,97

Углеводы

227,36

В1

0,60

Витамины в миллиграммах

В2

0,89

С

62,86

А

182,16

Е

11,95

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

390,33

Р

467,86

Мg

161,28

Fe

9,30

Весь рацион питания

Печенье

Суп молочный с крупой рисовой

Бутерброд с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Белки

43,36

Жиры

45,97

Углеводы

227,36

В1

0,60

Витамины

0,89

С

62,86

А

182,16

Е

11,95

Минеральные вещества

Са

390,33

Р

467,86

Мg

161,28

Fe

9,30



Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .