

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 17.09.2024 (вторник)

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход    | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------------------|--------|----------|----------|------|
| Первый завтрак                                    |        |          |          |      |
| Булочка дорожная (ш)                              |        | 100      | 42,14    | 321  |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>повидлом        |        | 220      | 61,36    | 354  |
| Чай с лимоном                                     |        | 200/7/10 | 7,71     | 42   |
| Итого:                                            | 86,75  |          | 111,21   | 717  |
| Обед                                              |        |          |          |      |
| Борщ со свежей<br>капустой, картофелем и сметаной |        | 250      | 10,87    | 92   |
| Котлеты из говядины с томатным<br>соусом          |        | 50/50    | 10,10    | 201  |
| Пюре из гороха с маслом                           |        | 200      | 46,67    | 323  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       |        | 200      | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30       | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 35       | 16,45    | 80   |
| Итого:                                            | 121,46 |          | 126,96   | 886  |
| Полдник                                           |        |          |          |      |
| Пирожок печеный с картофелем                      |        | 100      | 40,92    | 223  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       |        | 200      | 27,88    | 115  |
| Итого:                                            | 54,13  |          | 68,80    | 338  |
| Весь рацион питания:                              | 262,34 |          | 306,97   | 1941 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 65,64                               | 56,88  | 306,97   | 1,21                    | 0,74 | 17,52 | 173,78 | 0,81 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 446,32                              | 907,14 | 308,46   | 32,86                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

