

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.02.2026 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	204
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	610	102,48	729
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		250	8,20	96
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		180	36,62	221
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		10	0,35	21
Итого:	133,65	850	116,81	771
Полдник				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	59,57	350	84,15	556
Весь рацион питания:	288,68	1810	303,44	2056

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,15	51,50	303,44	2,59	0,50	99,64	170,00	6,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
280,64	676,54	195,35	13,49				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.