

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 30.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	60	25,28	193
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	61,36	354
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		115,24	662
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты из мяса* с соусом	100	10,57	182
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		113,71	810
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		68,80	338
Весь рацион питания:		297,75	1810

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,21	48,41	297,75	1,06	0,42	12,27	119,65	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
300,83	578,89	181,63	12,93				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.