

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.01.2025 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		300	67,65	416
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	91,52		101,38	645
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)		300	25,80	369
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		100,72	804
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		120	50,45	296
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	57,11		64,55	354
Весь рацион питания:	276,77		266,65	1803

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
60,53	55,39	266,65	0,68	1,81	62,57	180,86	21,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
521,33	822,92	314,40	29,62				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР