

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 02.10.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные	100	4,60	42
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		79,01	601
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,14	81
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		119,50	862
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		83,24	553
Весь рацион питания:		281,75	2016

Для всего меню

В граммах

Белки

51,20

Жиры

56,08

Углеводы

281,75

Витамины в миллиграммах

B1

2,41

B2

0,40

C

80,50

A

165,56

E

3,64

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

229,90

P

606,24

Mg

172,88

Fe

10,38

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.