

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 24.10.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукты свежие - яблоки (н)	65	6,37	31
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	54,30	352
Яйца вареные	40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		93,07	608
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	200	13,23	130
Гуляш из говядины тушенной (тушёнка)	50/50	100,00	110
Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	40,06	260
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		208,84	763
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		72,99	340
Весь рацион питания:		374,90	1711

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,03	43,20	374,90	1,71	1,89	49,65	220,80	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
392,36	830,03	207,95	15,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .