

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 11.03.2026 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное с зеленым горошком		150/30	23,40	156
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	85,00	530	75,81	515
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		255	31,40	386
Итого:	114,91	720	109,87	762
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	39,46	300	58,05	313
Весь рацион питания:	239,37	1550	243,72	1590

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,82	45,35	243,72	0,64	0,32	52,00	72,00	3,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
252,73	639,79	198,06	10,94				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.