

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.01.2026
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00	560	87,98	568
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	114,91	775	116,68	867
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Напиток для детского питания (индивидуальная упаковка)		330	1,00	10
Итого:	39,46	430	42,13	330
Весь рацион питания:	239,37	1765	246,78	1765

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,92	62,06	246,78	0,79	0,89	31,89	116,79	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
492,29	747,84	225,56	10,86				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.