

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 03.10.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		91,40	689
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	250	17,80	183
Котлеты из говядины с томатным соусом	100	10,39	166
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		133,48	957
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		115,35	533
Весь рацион питания:		340,23	2179

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,89	62,23	340,23	0,86	1,11	9,52	279,50	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
463,66	959,77	341,91	15,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.