

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.03.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

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
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	114,91	795	142,68	984
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	39,46	300	57,14	386
Весь рацион питания:	239,37	1655	287,79	1938

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,05	62,75	287,79	0,84	0,91	31,61	116,79	1,62
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
529,37	773,04	250,48	11,88				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .