

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 24.04.2025 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы		100	1,70	10
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с сахаром		210	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		69,42	511
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		200	6,56	77
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,17		94,81	738
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	37,83		61,91	395
Весь рацион питания:	233,00		226,14	1644

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
42,06	48,80	226,14

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,83	0,42	55,05	147,36	4,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
206,85	457,77	150,00	9,51

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСП. Л. Л. ЛЬ
ШЕФ-ПОВАР