

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 29.11.2024 (пятница)

| Наименование блюда                                                                                              | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |        |          |      |
| Булочка домашняя                                                                                                |        | 100    | 43,92    | 318  |
| Яйца вареные                                                                                                    |        | 40     | 0,03     | 63   |
| Чай с сахаром                                                                                                   |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Каша жидкая молочная из пшенной<br>крупы с маслом сливочным                                                     |        | 250    | 52,93    | 355  |
| Итого:                                                                                                          | 86,75  |        | 110,48   | 776  |
| Обед                                                                                                            |        |        |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми на<br>курином бульоне (с/н)                                                         |        | 250    | 16,54    | 163  |
| Сердце в соусе                                                                                                  |        | 100    | 2,10     | 152  |
| Каша пшеничная рассыпчатая                                                                                      |        | 180    | 45,07    | 293  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  |        | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                                                                     |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                          | 121,46 |        | 109,25   | 821  |
| Полдник                                                                                                         |        |        |          |      |
| Пирожок печеный с повидлом                                                                                      |        | 120    | 66,67    | 320  |
| Компот ягодный                                                                                                  |        | 200    | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                          | 54,13  |        | 84,11    | 393  |
| Весь рацион питания:                                                                                            | 262,34 |        | 303,83   | 1990 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 56,42                               | 57,75  | 303,83   | 0,90                    | 1,11 | 40,74 | 244,73 | 2,14 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 366,92                              | 791,57 | 208,51   | 14,68                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .