

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 23.01.2026 (пятница)

Наименование блюда	Цена	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:	95,46	550	91,40	689
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	17,80	183
Каша гречневая рассыпчатая		185	49,16	346
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом томатным		100	13,81	243
Итого:	133,65	820	138,23	1043
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	59,57	350	115,35	533
Весь рацион питания:	288,68	1720	344,98	2265

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
70,37	61,54	344,98	0,85	1,04	9,27	255,17	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
468,70	883,13	331,10	14,57				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.