

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.06.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Сок фруктовый 125		125	12,63	53
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	81,00	600	88,24	540
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/ н)		200	8,80	78
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	256
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	163,58	735	114,22	811
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		130	53,47	416
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	51,70	330	70,90	489
Весь рацион питания:	296,28	1665	273,36	1840

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,15	62,66	273,36	1,21	0,50	46,88	200,13	1,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
386,24	738,59	233,71	14,62				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.