

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 10.06.2026 (среда)

| Наименование блюда                                                                                              | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |        |          |      |
| Бутерброд с маслом сливочным                                                                                    |        | 50/10  | 25,00    | 181  |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>молоком сгущенным                                                             |        | 250    | 69,72    | 403  |
| Чай с сахаром                                                                                                   |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                                                                          | 112,00 | 520    | 108,32   | 624  |
| Обед                                                                                                            |        |        |          |      |
| Салат из свеклы отварной                                                                                        |        | 100    | 8,26     | 93   |
| Суп из овощей на курином бульоне                                                                                |        | 10/250 | 9,15     | 88   |
| Курица отварная с соусом                                                                                        |        | 50/50  | 1,09     | 176  |
| Пюре из гороха с маслом                                                                                         |        | 150    | 35,00    | 256  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  |        | 50     | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                                                                     |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                          | 132,58 | 895    | 108,65   | 869  |
| Полдник                                                                                                         |        |        |          |      |
| Пирожок печеный с картофелем                                                                                    |        | 150    | 61,38    | 334  |
| Сок фруктовый                                                                                                   |        | 200    | 12,60    | 56   |
| Итого:                                                                                                          | 51,70  | 350    | 73,98    | 390  |
| Весь рацион питания:                                                                                            | 296,28 | 1765   | 290,95   | 1883 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 65,82                               | 52,58  | 290,95   | 0,89                    | 0,58 | 23,02 | 204,22 | 7,17 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 391,88                              | 717,84 | 203,46   | 13,99                   |      |       |        |      |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.