

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

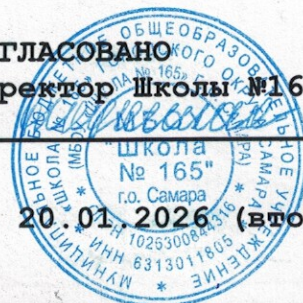
Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 20.01.2026 (вторник)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Пряники		60	40,99	224
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00	500	125,36	661
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью		206	10,56	101
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
Итого:	114,91	721	115,28	793
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	39,46	300	68,80	338
Весь рацион питания:	239,37	1521	309,44	1792

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,89	39,67	309,44	0,99	0,40	21,60	128,28	3,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
318,62	625,75	193,13	13,83				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.