

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 20.11.2025* (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из редьки с морковью	100	5,06	73
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		82,81	647
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250	9,24	111
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (ф)	110	12,63	245
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:		120,69	868
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		83,24	553
Весь рацион питания:		286,74	2068

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
51,45	59,26	286,74		2,44	0,58	101,53	146,95	6,28
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
236,38	621,21	194,67	12,89					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.