

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 21.11.2025 (пятница)

Наименование блюда	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:		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 из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Итого:		134,99	982
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		115,35	533
Весь рацион питания:		341,74	2204

Для всего меню

В граммах

Белки

65,32

Жиры

63,92

Углеводы

341,74

Витамины в миллиграммах

B1

0,90

B2

1,08

C

10,00

A

249,17

E

0,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

451,63

P

922,16

Mg

334,72

Fe

15,07

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.