

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 18.06.2026 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	204
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	124,00	630	85,01	668
Обед				
Салат " Летний"		100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,20	83
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		50/50	11,40	168
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	120,58	885	125,59	850
Полдник				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	51,70	350	84,15	556
Весь рацион питания:	296,28	1865	294,75	2074

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,45	66,15	294,75	2,26	0,48	75,75	198,23	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
284,37	781,16	197,97	12,64				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.