

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 17.03.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с сахаром		210	13,60	40
Пряники		90	61,48	336
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	151,44	805
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		260	11,45	151
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	341
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	825	127,84	928
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	59,57	350	89,26	449
Весь рацион питания:	288,68	1725	368,53	2182

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,93	52,68	368,53	1,16	0,46	14,61	146,16	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
354,79	718,24	213,17	15,47				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

