

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

# М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 17.02.2025  
(понедельник)

| Наименование блюда                                              | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                  |        |       |          |      |
| Бутерброд с сыром                                               |        | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом                   |        | 250   | 45,13    | 324  |
| Фрукт (нарезка)                                                 |        | 100   | 9,80     | 47   |
| Кофейный напиток с молоком                                      |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                          | 91,52  |       | 97,00    | 633  |
| Обед                                                            |        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей ( квашенной) с морковью |        | 100   | 6,47     | 60   |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н         |        | 250   | 24,22    | 138  |
| Плов из курицы                                                  |        | 250   | 45,96    | 500  |
| Напиток из смеси сухофруктов + С<br>вит                         |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                                  |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                     |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                          | 128,14 |       | 124,11   | 919  |
| Полдник                                                         |        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                     |        | 120   | 49,36    | 384  |
| Компот из смеси сухофруктов                                     |        | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                                          | 57,11  |       | 81,37    | 517  |
| Весь рацион питания:                                            | 276,77 |       | 302,48   | 2069 |

## Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 56,99                               | 69,15  | 302,48   | 0,96                    | 0,97 | 40,43 | 129,12 | 1,47 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 588,19                              | 878,11 | 277,02   | 10,99                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР