

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 23.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая (фарш) с соусом	50/50	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		75,22	606
Обед			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	250	18,79	133
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		153,88	1014
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		79,07	436
Весь рацион питания:		308,16	2056

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
140,72	65,14	308,16	1,06	0,47	86,57	160,15	10,40	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
450,51	918,45	258,12	14,96					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.