

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 23.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	610	75,22	606
Обед			
Маринад овощной	100	8,20	104
Суп картофельный с клецками	200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *	280	48,56	600
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	845	130,88	1076
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	350	79,07	436
Весь рацион питания:	1805	285,17	2118

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
150,04	77,86	285,17	0,82	0,47	80,08	96,34	8,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
386,65	956,96	290,63	15,32				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

