

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.12.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	39,20	286
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	500	81,60	617
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	200	14,24	147
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Итого:	735	122,13	881
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	300	87,57	400
Весь рацион питания:	1535	291,30	1898

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
56,31	56,29	291,30

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,77	1,00	8,58	230,80	0,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
393,63	793,98	284,30	13,06

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А.