

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 27.01.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	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:	95,46	610	75,22	606
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
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:	133,65	895	134,64	1103
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	79,07	436
Весь рацион питания:	288,68	1855	288,93	2145

Для всего меню

В граммах

Белки

150,75

Жиры

78,78

Углеводы

288,93

Витамины в миллиграммах

B1

0,84

B2

0,48

C

81,23

A

100,55

E

8,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

393,33

P

971,40

Mg

295,70

Fe

15,56



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .