

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 30.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Каша пшенная рассыпчатая	150	39,23	267
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Итого:	500	91,64	626
Обед			
Суп картофельный с клецками	200	15,03	106
Плов из мяса с крупой перловой *	250	43,36	536
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Икра кабачковая	60	5,00	80
Итого:	775	122,48	988
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	300	58,05	313
Весь рацион питания:	1575	272,17	1927

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
111,65	64,82	272,17	0,76	0,44	33,03	103,34	3,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
295,86	850,25	253,85	13,68				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

