

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 03.09.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	90	37,93	289
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты из говядины с томатным соусом	100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Весь рацион питания: 276,77		352,91	2160

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
67,12	58,40	352,91	1,27	0,54	14,24	179,04	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
373,78	755,36	232,84	15,97				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.