

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 16.09.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                    |        |          |      |
| Пюре яблочное 0,125                               | 125    | 23,75    | 103  |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>повидлом        | 200    | 55,78    | 322  |
| Чай с сахаром                                     | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный                                    | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:                                            |        | 108,13   | 540  |
| Обед                                              |        |          |      |
| Борщ со свежей<br>капустой, картофелем и сметаной | 200    | 8,81     | 116  |
| Котлеты мясные (ф) с томатным<br>соусом           | 100    | 10,10    | 201  |
| Пюре из гороха с маслом                           | 150    | 35,00    | 242  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       | 200    | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                    | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                       | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                            |        | 113,24   | 829  |
| Полдник                                           |        |          |      |
| Пирожок печеный с картофелем                      | 100    | 40,92    | 223  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит       | 200    | 27,88    | 115  |
| Итого:                                            |        | 68,80    | 338  |
| Весь рацион питания:                              |        | 290,17   | 1707 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 50,96                               | 41,77  | 290,17   | 0,95                    | 0,40 | 13,76 | 128,47 | 1,26 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 293,97                              | 568,10 | 174,73   | 12,77                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОЛАР