

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 24.03.2026 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное с зеленым горошком180/40		180/40	26,88	180
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	95,46	570	79,29	539
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		285	44,00	540
Итого:	133,65	820	137,15	991
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	1740	295,50	1966

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
63,75	57,77	295,50	0,77	0,34	63,14	79,50	4,92
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
296,38	717,38	223,30	12,15				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .