

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.01.2026
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	95,46	630	98,96	642
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	895	129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Напиток для детского питания (индивидуальная упаковка)		330	1,00	10
Итого:	59,57	480	62,70	490
Весь рацион питания:	288,68	2005	291,28	2111

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E		
61,82	76,59	291,28	0,99	1,01	42,90	131,68	1,49		
Минеральные вещества в миллиграммах									
Ca	P	Mg	Fe						
563,51	892,64	274,90	13,08						

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.