

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 18.05.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда  | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>   |        |       |          |      |
| Бутерброд с сыром   |        | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом                   |        | 250   | 45,13    | 324  |
| Сок фруктовый 125   |        | 125   | 12,60    | 56   |
| Кофейный напиток с молоком                                      |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:  | 95,46  | 635   | 99,80    | 642  |
| <b>Обед</b>   |        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей ( квашенной) с морковью |        | 100   | 6,47     | 60   |
| Суп картофельный с вермишелью                                   |        | 250   | 18,91    | 110  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный  |        | 50    | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной   |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Плов из курицы  |        | 280   | 51,48    | 560  |
| Итого:  | 133,65 | 915   | 134,31   | 1001 |
| <b>Полдник</b>  |        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                     |        | 150   | 61,70    | 480  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:  | 59,57  | 350   | 77,70    | 546  |
| Весь рацион питания:  | 288,68 | 1900  | 311,82   | 2189 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 62,82                               | 76,70  | 311,82   | 0,94                    | 0,97 | 28,64 | 131,68 | 1,79 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 557,55                              | 866,14 | 270,65   | 12,56                   |      |       |        |      |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.