

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

# М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 29.12.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                              | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                  |       |          |      |
| Бутерброд с сыром                                               | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом                   | 200   | 36,11    | 259  |
| Фрукт (сезонный)                                                | 100   | 9,80     | 47   |
| Кофейный напиток с молоком                                      | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                          | 560   | 87,98    | 568  |
| Обед                                                            |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты<br>свежей ( квашенной) с морковью | 60    | 3,88     | 36   |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н         | 200   | 19,38    | 110  |
| Плов из курицы                                                  | 250   | 45,96    | 500  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                    | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                                  | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                     | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                          | 775   | 116,68   | 867  |
| Полдник                                                         |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                     | 100   | 41,13    | 320  |
| Компот из смеси сухофруктов                                     | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                                          | 300   | 73,14    | 453  |
| Весь рацион питания:                                            | 1635  | 277,79   | 1888 |

## Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 52,59                               | 62,15  | 277,79   | 0,81                    | 0,91 | 31,61 | 116,79 | 1,29 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 524,77                              | 771,28 | 243,02   | 11,55                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.