

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 22.01.2026 (четверг)

| Наименование блюда                                                                                     | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |        |       |          |      |
| Салат витаминный (н)                                                                                   |        | 60    | 14,84    | 112  |
| Котлеты из грудки куриной н/к с соусом                                                                 |        | 100   | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   |        | 155   | 32,01    | 176  |
| Компот ягодный                                                                                         |        | 200   | 17,43    | 73   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                 | 85,00  | 545   | 87,42    | 626  |
| Обед                                                                                                   |        |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)                                             |        | 200   | 6,56     | 77   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе                                                                 |        | 110   | 9,44     | 142  |
| Каша перловая рассыпчатая                                                                              |        | 150   | 30,52    | 184  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |        | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                                                            |        | 50    | 23,50    | 115  |
| Сметана                                                                                                |        | 10    | 0,35     | 21   |
| Итого:                                                                                                 | 114,91 | 770   | 109,07   | 715  |
| Полдник                                                                                                |        |       |          |      |
| Булочка ванильная                                                                                      |        | 100   | 44,48    | 322  |
| Компот ягодный                                                                                         |        | 200   | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                 | 39,46  | 300   | 61,91    | 395  |
| Весь рацион питания:                                                                                   | 239,37 | 1615  | 258,40   | 1736 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 49,90 | 42,16 | 258,40   |

Витамины в миллиграммах

|      |      |       |        |      |
|------|------|-------|--------|------|
| B1   | B2   | C     | A      | E    |
| 1,85 | 0,40 | 88,92 | 149,16 | 4,26 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 227,30 | 550,88 | 157,13 | 11,04 |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.