

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

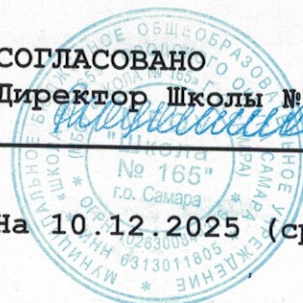
Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 10.12.2025 (среда)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	590	109,80	600
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93
Итого:	895	106,99	862
Полдник			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	350	101,43	628
Весь рацион питания:	1835	318,22	2090

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1
67,77	61,46	318,22	1,07
Минеральные вещества в миллиграммах			
Са	Р	Mg	Fe
441,23	857,69	268,30	15,91

Витамины в миллиграммах

В2	С	А	Е
0,75	53,94	170,25	18,52



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .