

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 10.03.2026 (вторник)

| Наименование блюда                   | Цена          | Выход       | Углеводы      | Ккал        |
|--------------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                |               |             |               |             |
| Каша жидкая молочная из манной крупы |               | 200         | 42,36         | 291         |
| Бутерброд с сыром                    |               | 50/10       | 24,70         | 175         |
| Кофейный напиток с молоком           |               | 200         | 17,37         | 87          |
| Сок фруктовый                        |               | 125         | 12,60         | 56          |
| <b>Итого:</b>                        | <b>85,00</b>  | <b>585</b>  | <b>97,03</b>  | <b>609</b>  |
| <b>Обед</b>                          |               |             |               |             |
| Рассольник Ленинградский (н)         |               | 200         | 9,58          | 86          |
| Макаронные изделия отварные с маслом |               | 150         | 30,98         | 170         |
| Напиток из плодов шиповника          |               | 200         | 27,52         | 112         |
| Хлеб пшеничный                       |               | 30          | 15,00         | 75          |
| Хлеб ржаной                          |               | 35          | 16,45         | 80          |
| Биточки из филе кур с соусом         |               | 100         | 12,32         | 178         |
| Сметана                              |               | 10          | 0,35          | 21          |
| <b>Итого:</b>                        | <b>114,91</b> | <b>725</b>  | <b>112,20</b> | <b>722</b>  |
| <b>Полдник</b>                       |               |             |               |             |
| Плюшка московская                    |               | 100         | 56,00         | 350         |
| Чай с лимоном                        |               | 200/7/10    | 7,71          | 42          |
| <b>Итого:</b>                        | <b>39,46</b>  | <b>317</b>  | <b>63,71</b>  | <b>392</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>          | <b>239,37</b> | <b>1627</b> | <b>272,94</b> | <b>1723</b> |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 46,60                               | 47,85  | 272,94   | 0,53                    | 0,98 | 65,56 | 234,85 | 0,53 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 627,95                              | 670,99 | 201,79   | 27,31                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.