

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пюре яблочное 0,125	125	23,75	103
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		122,07	621
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты мясные (ф) с томатным соусом	100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		127,11	939
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		338,44	2009

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы						
62,31	49,58	338,44		1,16	0,48	16,24	153,84	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
357,04	697,58	209,26	14,89					

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.