

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

# М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 06.10.2025  
(понедельник)

| Наименование блюда                                                                                     | 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   |
| Фрукты свежие - яблоки (н)                                                                             | 80    | 7,84     | 38   |
| Итого:                                                                                                 |       | 92,27    | 591  |
| <b>Обед</b>                                                                                            |       |          |      |
| Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью                                                         | 200   | 13,46    | 126  |
| Шницель из куриного филе с соусом томатным                                                             | 100   | 12,00    | 183  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   | 150   | 30,98    | 196  |
| Компот ягодный                                                                                         | 200   | 17,43    | 73   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                                                            | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                 |       | 105,32   | 733  |
| <b>Полдник</b>                                                                                         |       |          |      |
| Плюшка московская                                                                                      | 100   | 56,00    | 350  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | 200   | 14,10    | 58   |
| Итого:                                                                                                 |       | 70,10    | 408  |
| Весь рацион питания:                                                                                   |       | 267,69   | 1732 |

## Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 42,72                               | 46,66  | 267,69   | 0,52                    | 0,87 | 57,44 | 225,86 | 2,54 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 513,05                              | 545,03 | 132,43   | 9,36                    |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.