

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 30.10.2025 (четверг)

| Наименование блюда                                                                                     | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |       |          |      |
| Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные                                              | 60    | 2,76     | 25   |
| Котлеты из грудки куриной н/к с соусом                                                                 | 100   | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   | 150/5 | 32,01    | 203  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | 200   | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         | 30    | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                 |       | 72,01    | 551  |
| Обед                                                                                                   |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем                                                                      | 200   | 6,51     | 64   |
| Сметана                                                                                                | 20    | 0,70     | 41   |
| Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)                                                         | 100   | 11,48    | 223  |
| Каша перловая рассыпчатая                                                                              | 150   | 30,52    | 184  |
| Компот ягодный                                                                                         | 200   | 17,43    | 73   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                                                            | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                 |       | 107,70   | 783  |
| Полдник                                                                                                |       |          |      |
| Булочка ванильная                                                                                      | 100   | 44,48    | 322  |
| Компот из лесных ягод                                                                                  | 200   | 16,52    | 70   |
| Итого:                                                                                                 |       | 61,00    | 392  |
| Весь рацион питания:                                                                                   |       | 240,71   | 1726 |

Для всего меню

В граммах

Белки

43,96

Жиры

48,57

Углеводы

240,71

Витамины в миллиграммах

B1

1,80

B2

0,34

C

73,36

A

142,00

E

3,64

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

193,62

P

495,62

Mg

143,35

Fe

8,96

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .