

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 28.11.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Печенье	90	66,96	375
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	67,88	440
Яйца вареные	40	0,03	63
Чай с молоком	200	15,90	81
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		165,76	1034
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Сосиски отварные с соусом	100	3,75	204
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		123,67	967
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Итого:		110,86	512
Весь рацион питания:		400,29	2513

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы						
63,56	69,78	400,29		1,06	0,75	59,47	248,50	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
456,83	965,95	354,61	18,41					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.