

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.12.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Яйца вареные	40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	550	91,40	689
Обед			
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	250	17,80	183
Каша гречневая рассыпчатая	185	49,16	346
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Итого:	820	134,99	982
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	350	115,35	533
Весь рацион питания:	1720	341,74	2204

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
65,32	63,92	341,74	0,90	1,08	10,00	249,17	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
451,63	922,16	334,72	15,07				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

