

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 14.10.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
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:		140,46	839
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
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:		130,82	981
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:		360,54	2269

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
72,99	58,79	360,54

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,26	0,46	13,99	151,09	1,33

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
383,44	680,82	219,35	14,89

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.