

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 24.12.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	590	109,80	600
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:	855	103,68	825
Полдник			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:	350	101,43	628
Весь рацион питания:	1795	314,92	2053

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
67,21	59,06	314,92

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,06	0,74	51,28	170,25	18,52

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
427,04	841,43	260,02	15,38

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Исх. № 165)
(Михалев А. И.)
Алферова А.