

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 21.10.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукты свежие - яблоки (н)	65	6,37	31
Котлеты рыбные из минтая с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		73,26	504
Обед			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	250	18,79	133
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		149,81	989
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		79,07	436
Весь рацион питания:		302,13	1929

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,05	55,07	302,13	1,06	0,41	85,41	154,82	10,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
411,34	863,10	251,16	15,60				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.