

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 21.01.2026 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Курица тушеная в соусе		120	3,48	194
Каша гречневая рассыпчатая с икрой кабачковой		200	46,24	354
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	80,73	689
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	22,06	156
Запеканка из печени с соусом сметанным		110	12,58	163
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	133,65	840	135,14	835
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		150	63,21	482
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	59,57	360	76,81	522
Весь рацион питания:	288,68	1750	292,68	2046

Для всего меню

В граммах

Белки

93,81

Жиры

69,91

Углеводы

292,68

Витамины в миллиграммах

B1

0,96

B2

0,40

C

85,88

A

153,75

E

1,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

272,27

P

645,51

Mg

329,38

Fe

16,49



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.