

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 20.04.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Сок фруктовый 125		125	12,63	53
<b>Итого:</b>	<b>95,46</b>	<b>635</b>	<b>99,83</b>	<b>639</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью		250	24,22	133
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из курицы		280	51,48	560
<b>Итого:</b>	<b>133,65</b>	<b>915</b>	<b>139,62</b>	<b>1024</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>59,57</b>	<b>350</b>	<b>77,70</b>	<b>546</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>288,68</b>	<b>1900</b>	<b>317,16</b>	<b>2209</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,77	76,75	317,16	0,99	0,99	32,77	131,68	1,79
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
565,15	892,92	280,29	11,12				



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.