

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 30.01.2026 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		100	74,40	417
Каша вязкая молочная из пшенной крупы		250	67,88	440
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	620	173,20	1076
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	815	123,67	967
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	59,57	350	110,86	512
Весь рацион питания:	288,68	1785	407,73	2555

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	Белки		В1	В2	С	А	Е
64,31	70,76	407,73			1,07	0,75	59,47	249,50	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах					Fe				
Са	Р	Мg							
459,73	974,95	356,61			18,62				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.