

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 10.09.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
<b>Итого:</b>		109,80	600
<b>Обед</b>			
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	200	46,67	323
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93
<b>Итого:</b>		114,99	910
<b>Полдник</b>			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
<b>Итого:</b>		98,10	613
<b>Весь рацион питания:</b>		322,89	2123

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,59	62,38	322,89	1,13	0,77	53,94	174,25	18,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
453,89	886,09	276,52	16,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР