

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 18.11.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	60	25,28	193
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	61,36	354
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		115,24	662
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты мясные (ф) с томатным соусом	100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		113,24	829
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		68,80	338
Весь рацион питания:		297,28	1829

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,61	50,53	297,28	1,03	0,46	11,79	150,65	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
313,74	623,41	193,51	13,60				

Директор

Зав. производства

(Михаев А. И.)

Алферова А.