ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №165

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

М Е Н Ю

На 10.09.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным	210	58,57	338
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		94,05	502
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	200	8,07	72
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:		98,00	774
Полдник			
Крендель " Сахарный "	100	56,00	370
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	428
Весь рацион питания:		262,15	1704

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,36	48,84	262,15	0,89	0,60	47,73	153,49	15,06

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
365,04	700,60	217,69	13,32

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства Алферова А. .