

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 28.10.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                                  | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                      |        |          |      |
| Булочка дорожная (ш)                                                | 100    | 42,14    | 321  |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>повидлом                          | 220    | 61,36    | 354  |
| Чай с сахаром                                                       | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                              |        | 117,10   | 715  |
| Обед                                                                |        |          |      |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем на курином бульоне (с/<br>н) | 200    | 8,80     | 78   |
| Котлеты рубленые из филе индейки<br>с соусом                        | 100    | 11,54    | 162  |
| Пюре из гороха с маслом                                             | 150    | 35,00    | 242  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит                         | 200    | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                                      | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                         | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                              |        | 114,67   | 752  |
| Полдник                                                             |        |          |      |
| Пирожок печеный с картофелем                                        | 100    | 40,92    | 223  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит                         | 200    | 27,88    | 115  |
| Итого:                                                              |        | 68,80    | 338  |
| Весь рацион питания:                                                |        | 300,57   | 1805 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 57,13                               | 44,91  | 300,57   | 1,00                    | 0,40 | 11,85 | 141,66 | 0,80 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 325,86                              | 551,67 | 177,15   | 12,36                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.