

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школы №165
г.о. Самара

МБОУ Школа г.о. Самара №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 05.09.2025 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Салат из свежих огурцов		100	2,35	67
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		80,09	641
Обед платный 5-11 класс				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Сметана		20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		106,32	800
Полдник платный 5-11 класс				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	62,11		84,15	556
Весь рацион питания:	291,77		270,57	1997

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,37	61,16	270,57	2,24	0,43	90,27	161,56	3,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
223,22	604,46	166,58	10,36				

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.