

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 11.03.2026 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное с зеленым горошком 180/40		180/40	26,88	180
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	95,46	570	79,29	539
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком		285	44,00	540
Итого:	133,65	800	127,31	944
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	59,57	350	79,07	436
Весь рацион питания:	288,68	1720	285,66	1919

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
Белки			0,74	0,33	63,14	79,50	4,92	
62,23	57,61	285,66						
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
292,38	704,58	220,50	11,91					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.