

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 07.10.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		67,81	526
Обед			
Салат витаминный (н)	60	14,84	112
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	200	15,03	106
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		130,05	850
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		58,05	313
Весь рацион питания:		255,91	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
96,81	52,30	255,91	0,81	0,38	61,65	135,00	6,71
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
346,79	722,45	204,22	11,88				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)