

Наименование блюда

Выход

Углеводы

Ккал

Первый завтрак

Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200	36,11	259
Фрукт (сезонный)	90	8,82	42
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		87,00	563

Обед

Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	19,38	110
Плов из курицы	250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		116,68	867

Полдник

Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		73,14	453

Весь рацион питания:

276,81 1883

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
52,55	62,11	276,81

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,81	0,91	30,61	116,79	1,29

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
523,17	770,18	242,12	11,33

Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №27

На 17.11.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Фрукт (сезонный)	90	8,82	42
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		96,02	628
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Плов из курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		93,71	613
Весь рацион питания:		319,35	2220

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
61,36	76,56	319,35		0,99	1,02	39,63	131,68	1,48
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
591,19	912,78	289,66		13,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.