

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.11.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)	17,75	100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	60,00	220	61,36	354
Чай с лимоном	9,00	200/7/10	7,71	42
Итого:	86,75		111,21	717
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	20,00	250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом	60,00	100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом	20,00	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	15,46	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	3,00	30	15,00	75
Хлеб ржаной	3,00	35	16,45	80
Итого:	121,46		126,96	886
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем	38,67	120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	15,46	200	27,88	115
Итого:	54,13		76,98	382
Весь рацион питания:	262,34		315,15	1985

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,90	57,61	315,15	1,22	0,74	17,65	173,78	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
448,74	912,06	310,18	32,94				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР