

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.11.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая	13,75	60	5,00	80
Курица тушенная в соусе	42,00	50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая	20,00	180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	8,00	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	3,00	30	15,00	75
Итого:	86,75		86,74	720
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	23,00	250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным	45,00	100	8,50	190
Пюре картофельное	34,00	200	27,20	183
Напиток из плодов шиповника	11,00	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	5,46	50	25,00	125
Хлеб ржаной	3,00	35	16,45	80
Итого:	121,46		123,46	823
Полдник				
Булочка дорожная (ш)	43,13	120	50,57	385
Напиток из плодов шиповника	11,00	200	27,52	112
Итого:	54,13		78,09	497
Весь рацион питания:	262,34		288,29	2040

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
110,07	70,90	288,29	1,02	1,52	134,83	162,75	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
268,44	784,38	337,51	21,21				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

