

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 26.04.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		70	52,08	292
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы		250	55,40	390
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	91,52		135,97	858
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша пшенная рассыпчатая		180	47,08	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	128,14		134,59	1039
Весь рацион питания:	219,66		270,56	1897

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
54,35	67,21	270,56

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,73	0,47	12,42	226,10	0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
380,34	824,02	248,76	13,84

не работ.



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР