

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 13.11.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром	8,75	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	70,00	220	61,36	354
Чай с сахаром	5,00	210	13,60	40
Хлеб пшеничный	3,00	30	15,00	75
Итого:	86,75		101,43	551
Обед				
Суп из овощей	15,00	250	9,15	95
Курица отварная с соусом	50,00	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	20,00	180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	10,00	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	7,00	50	25,00	125
Хлеб ржаной	7,00	50	23,50	115
Салат из свеклы отварной	12,46	100	8,26	93
Итого:	121,46		123,10	952
Полдник				
Крендель " Сахарный "	39,13	120	67,20	444
Компот ягодный	15,00	200	17,43	73
Итого:	54,13		84,63	517
Весь рацион питания:	262,34		309,16	2020

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,63	57,65	309,16	1,09	0,70	53,85	162,18	18,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
430,51	827,86	270,98	16,23				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР