

МБОУ Школа г.о.Самара №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные		100	4,60	42
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		79,01	601
Обед платный 5-11 класс				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Сметана		20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		180	36,62	221
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		115,43	837
Полдник платный 5-11 класс				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот из лесных ягод		200	16,52	70
Итого:	62,11		83,24	553
Весь рацион питания:	291,77		277,68	1991

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,61	55,42	277,68	2,41	0,39	80,50	160,23	3,64
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
225,67	584,74	170,06	10,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.