

МБОУ Школа г.о. Самара №9

М Е Н Ю

На 22.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Пюре яблочное 0,125		125	23,75	103
Итого:	96,52		118,77	729
Обед платный 5-11 класс				
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью		250	16,82	158
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	262
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		119,33	826
Полдник платный 5-11 класс				
Плюшка московская		150	84,00	525
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	62,11		98,10	583
Весь рацион питания:	291,77		336,20	2138

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,28	55,11	336,20	0,58	0,96	54,72	274,14	3,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
572,85	635,39	144,89	8,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.