

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 03.10.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	62,11		115,35	533
Завтрак платный 5-11 класс				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	96,52		91,40	689
Обед платный 5-11 класс				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	17,80	183
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		133,48	957
Весь рацион питания:	291,77		340,23	2179

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,89	62,23	340,23	0,86	1,11	9,52	279,50	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
463,66	959,77	341,91	15,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.