

МБОУ Школа г.о.Самара №165

М Е Н Ю

На 03.12.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной		250	60,79	381
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		94,69	684
Обед платный 5-11 класс				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Запеканка из печени с соусом сметанным		100	11,43	148
Пюре картофельное		200	27,20	183
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	133,14		133,45	816
Полдник платный 5-11 класс				
Булочка дорожная (ш)		150	63,21	482
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	62,11		76,81	522
Весь рацион питания:	291,77		304,95	2022

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
62,15	62,33	304,95	1,18	0,42	87,50	197,50	2,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
266,93	733,06	382,36	18,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .