

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.11.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		75,22	606
Обед платный 5-11 класс				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Плов из мяса с крупой перловой *		280	48,56	600
Итого:	133,14		151,17	1186
Полдник платный 5-11 класс				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Итого:	42,83		79,07	436
Весь рацион питания:	272,49		305,46	2228

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
157,14	78,48	305,46	1,05	0,57	87,78	100,82	10,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
426,68	1021,26	295,10	17,76				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .