

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.10.2025
(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
Сок фруктовый		125	12,60	56
Итого:	96,52		107,62	682
Обед платный 5-11 класс				
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью		250	16,82	158
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		100	8,14	190
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		115,15	838
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		320,87	2103

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,89	49,59	320,87	0,50	0,90	55,12	247,24	3,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
550,36	602,79	138,09	9,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .