

МБОУ Школа г.о.Самара №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                           | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Завтрак платный 5-11 класс                                   |        |       |          |      |
| Макаронные изделия отварные с сыром                          |        | 280   | 63,14    | 388  |
| Чай с лимоном                                                |        | 217   | 7,71     | 42   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                 |        | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы                  |        | 100   | 1,70     | 10   |
| Итого:                                                       | 96,52  |       | 97,55    | 621  |
| Обед платный 5-11 класс                                      |        |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н) |        | 250   | 11,00    | 110  |
| Рагу из куриного филе (с картофелем)                         |        | 280   | 24,08    | 344  |
| Компот из смеси сухофруктов                                  |        | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                               |        | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                  |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Сметана                                                      |        | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                       | 133,14 |       | 108,84   | 826  |
| Полдник платный 5-11 класс                                   |        |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                           |        | 150   | 63,06    | 370  |
| Чай с сахаром                                                |        | 210   | 13,60    | 40   |
| Итого:                                                       | 62,11  |       | 76,66    | 410  |
| Весь рацион питания:                                         | 291,77 |       | 283,05   | 1857 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E     |
| 62,25                               | 55,19  | 283,05   | 0,73                    | 1,76 | 67,02 | 176,30 | 20,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 545,57                              | 845,96 | 325,40   | 30,81                   |      |       |        |       |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

