

МБОУ Школа г.о.Самара №165

М Е Н Ю

На 29.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (сезонный)		100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	96,52	610	97,00	633
Обед платный 5-11 класс				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14	895	129,62	979
Полдник платный 5-11 класс				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	62,11	350	93,71	613
Весь рацион питания:	291,77	1855	320,33	2225

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,40	76,60	320,33	1,00	1,03	40,63	131,68	1,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
592,79	913,88	290,56	13,33				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

