

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 02.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Полдник платный 1-4 класс				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	42,83		68,80	338
Обед платный 1-4 класс				
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью		206	10,56	101
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом		100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	115,17		118,70	856
Весь рацион питания:	158,00		187,50	1194

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,56	26,49	187,50	0,86	0,14	21,00	43,75	2,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
210,81	344,26	123,80	9,82				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .