

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ Школа г.о.Самара №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

На 30.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		140,46	839
Обед платный 5-11 класс				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	11,01	145
Котлеты из мяса* с соусом		100	10,57	182
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		127,58	920
Полдник платный 5-11 класс				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	62,11		89,26	449
Весь рацион питания:	291,77		357,30	2208

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
67,94	61,17	357,30	1,31	0,50	14,72	150,84	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
362,73	717,26	223,58	15,42				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.