

МБОУ Школа г.о.Самара №165

М Е Н Ю

На 16.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                             | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|------------------------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Завтрак платный 5-11 класс                     |        |        |          |      |
| Запеканка рисовая с творогом и повидлом        |        | 250    | 69,72    | 403  |
| Чай с сахаром                                  |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Булочка дорожная (ш)                           |        | 100    | 42,14    | 321  |
| Итого:                                         | 96,52  | 560    | 125,46   | 764  |
| Обед платный 5-11 класс                        |        |        |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной |        | 260    | 11,45    | 151  |
| Котлеты рубленые из филе индейки с соусом      |        | 100    | 13,81    | 243  |
| 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 | 825    | 131,26   | 987  |
| 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  | 350    | 89,26    | 449  |
| Весь рацион питания:                           | 291,77 | 1735   | 345,98   | 2200 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 70,86                               | 58,31  | 345,98   | 1,21                    | 0,46 | 14,40 | 151,47 | 0,84 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 377,31                              | 679,01 | 208,56   | 14,40                   |      |       |        |      |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. .