

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				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	96,52		101,43	551
Обед платный 5-11 класс				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	133,14		111,66	895
Полдник платный 5-11 класс				
Крендель " Сахарный "		150	84,00	555
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	62,11		101,43	628
Весь рацион питания:	291,77		314,52	2074

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
67,61	61,43	314,52	1,13	0,74	53,88	166,19	18,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
440,98	860,91	271,93	16,39				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .