

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 14.10.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

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 и сметаной		200	8,81	116
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		116,95	871
Весь рацион питания:	158,00		185,75	1209

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы					
39,23	29,75	185,75	0,82	0,13	11,16	43,94	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
192,76	316,61	110,80	9,23				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.