

МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.12.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Витаминизация (сок, фрукт)		125	12,63	58
Итого:	106,56		114,06	609
Обед				
Суп из овощей		250	9,15	95
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		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Витаминизация (сок, фрукт)		125	12,63	58
Итого:	141,27		140,40	1043
Полдник				
Крендель "Сахарный"		120	67,20	444
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	54,13		84,63	517
Весь рацион питания:	301,96		339,09	2169

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
68,71	58,83	339,09	1,30	0,85	78,85	166,18	18,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
530,68	943,76	329,21	34,35				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР