

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				
Сосиски отварные с соусом		100	3,75	204
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	262
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	96,52		77,36	626
Обед платный 5-11 класс				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)		280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	133,14		108,84	826
Полдник платный 5-11 класс				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	62,11		76,66	410
Весь рацион питания:	291,77		262,86	1862

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,34	60,84	262,86	0,69	0,68	64,15	138,16	4,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
427,59	793,34	289,80	29,51				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .