

МБОУ Школа г.о. Самара №165

М Е Н Ю

На 15.12.2025

(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	96,52	630	98,96	642
Обед платный 5-11 класс				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14	895	129,62	979
Полдник платный 5-11 класс				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	62,11	350	93,71	613
Весь рацион питания:	291,77	1875	322,29	2234

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,48	76,68	322,29	1,00	1,03	42,63	131,68	1,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
595,99	916,08	292,36	13,77				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.