

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 06.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Завтрак платный 5-11 класс				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукты свежие - яблоки (н)		80	7,84	38
Итого:	96,52		102,86	664
Обед платный 5-11 класс				
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью		250	16,82	158
Шницель из куриного филе с соусом томатным		100	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	262
Компот ягодный		200	17,43	73
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,14		119,01	831
Полдник платный 5-11 класс				
Плюшка московская		150	84,00	525
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	62,11		98,10	583
Весь рацион питания:	291,77		319,97	2078

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,58	55,78	319,97	0,60	0,94	61,32	273,24	3,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
585,16	643,59	152,29	10,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.