

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г./

Директор МБОУ Школа №

Согласовано

г.о.Самара

Для документов

Документов

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 62
№ 195

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 02 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20/5гр. | 292,60 | 11,84 | 13,93 | 29,85 | |
| Какао с молоком | 200гр. | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | |
| Батон | 70гр. | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 | |
| Всего в завтрак | 555гр. | 900,05 | 32,84 | 34,44 | 98,49 | |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/250/3гр. | 128,62 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 | |
| Пюре картофельное | 150гр. | 109,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | |
| Компот из кураги | 200гр. | 114,80 | 1,30 | 0,08 | 44,68 | |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | |
| Хлеб ржаной | 30гр. | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | |
| Всего в обед | 883гр. | 749,06 | 21,38 | 23,11 | 121,43 | |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| Кекс столичный | 50гр. | 210,00 | 3,05 | 9,23 | 28,71 | |
| Чай с молоком | 200гр. | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 | |
| Всего в полдник | 350гр. | 413,40 | 5,76 | 19,65 | 53,51 | |
| Всего за день | | 2062,51 | 59,98 | 77,20 | 273,43 | |

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.