



Утверждаю  
 Директор ООО "Мега-сити С"  
 Степкина О.Г./

Согласовано  
 Директор МБОУ Школа № 5а  
 г.о.Самара  
 Прессова Т.С.

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
 3 день 1 неделя

На 18 сентября 2024 г.

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

Зав. Производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_