

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа №

г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 25 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 40гр. | | 4,80 | 0,28 | 0,04 | 0,76 |
| Филе птицы с овощами в соусе | 37/50гр. | | 122,40 | 9,55 | 8,01 | 2,81 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 |
| Чай с лимоном | 200/10гр. | | 41,60 | 0,53 | | 9,87 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 557гр. | | 599,00 | 25,70 | 12,79 | 93,88 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Винегрет овощной | 100гр. | | 97,88 | 1,62 | 6,20 | 8,90 |
| Суп картофель. с крупой рисовой, с зелен. | 250/3гр. | | 85,75 | 1,97 | 2,71 | 12,11 |
| Котлета мясная с соусом | 50/50гр. | | 312,00 | 8,38 | 10,02 | 9,15 |
| Капуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| 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 | 863гр. | | 980,98 | 20,77 | 31,83 | 109,88 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Куриник | 60гр. | | 137,00 | 6 | 5,21 | 16,59 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15 |
| Всего в полдник | 360гр. | | 340,40 | 8,71 | 15,63 | 41,39 |
| Всего за день | | | 1920,38 | 55,18 | 60,25 | 245,15 |

Зав. Производством

Калькулятор