

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степашина О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 11 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| Плов из птицы | 200/50гр. | | 451,67 | 21,18 | 13,08 | 44,67 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 570гр. | | 724,64 | 28,66 | 16,15 | 97,44 |
| Обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100гр. | | 94,12 | 1,33 | 6,08 | 8,52 |
| Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен. | 20/250/3гр. | | 136,00 | 2,2 | 2,78 | 15,39 |
| Котлета из минтая с соусом красным | 60/50гр. | | 111,00 | 6,52 | 5,38 | 9,03 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 213,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 200гр. | | 114,80 | 1,3 | 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 | 893гр. | | 808,76 | 18,48 | 17,28 | 126,06 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Булочка Выборгская | 100гр. | | 320,00 | 6,60 | 14,36 | 41,13 |
| Сок яблочный | 250гр. | | 108,25 | 1,25 | 0,25 | 25,25 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 428,25 | 7,85 | 14,61 | 66,38 |
| Всего за день | | | 1961,65 | 54,99 | 48,04 | 289,88 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством _____

Калькулятор _____