

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 32

г.о. Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 19 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
		86,75				
завтрак:			70,87	5,71	5,17	0,31
Яйца варенные	45гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Оладьи с повидлом	150/20гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Какао с молоком сгущенным	200гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Батон	35гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
Всего в завтрак	550гр.					
		121,46				
обед:			14,10	0,8	0,1	2,50
Огурец натуральный свежий	100гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Рагу из птицы	50/200гр.		40,00	0,53		9,47
Чай с сахаром	200гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб пшеничный	60гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Хлеб ржаной	30гр.		706,60	29,44	24,39	88,89
Всего в обед	893гр.					
		35,86				
полдник:			44,40	0,40	0,40	9,80
Фрукт яблоко	100гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Бутерброд с повидлом	55гр.		40,00	0,53		9,47
Чай с сахаром	200гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего в полдник	355гр.		1757,32	62,10	50,11	260,35
Всего за день						

Зав. Производством

Калькулятор