

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа №

г.о.Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 2 неделя

На 26 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>810,32</b>	<b>29,33</b>	<b>21,45</b>	<b>124,36</b>
обед:		121,46				
Помидор натуральный свежий	100гр.		22,00	1,1	0,2	3,80
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>709,00</b>	<b>27,11</b>	<b>23,56</b>	<b>94,71</b>
полдник:		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>254,40</b>	<b>3,88</b>	<b>9,76</b>	<b>37,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1773,72</b>	<b>60,32</b>	<b>54,77</b>	<b>256,95</b>

Зав. Производством

Калькулятор