

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" С.С.

Степкина Ю.С.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10 г.о.Самара

Степкина Ю.С.



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 07 ноября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 135/15гр. | | 370,43 | 20,02 | 15,14 | 38,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 180гр. | | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,35 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 510гр. | | 732,05 | 30,63 | 18,69 | 108,90 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком | 60гр. | | 49,14 | 0,51 | 3,13 | 4,72 |
| Щи из свежей капусты с картоф,с зеленью | 200/10/3гр. | | 72,68 | 1,43 | 4,00 | 6,39 |
| Котлета куриная с соусом | 50/50гр. | | 172,00 | 8,04 | 9,07 | 9,5 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 |
| Компот из свежих ягод | 180гр. | | 104,94 | 0,46 | 0,16 | 22,35 |
| 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 | 763гр. | | 769,73 | 23,39 | 21,09 | 112,11 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пряник | 45гр./2 | | 166,50 | 2,25 | 3,38 | 31,50 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 150гр. | | 88,50 | 4,36 | 4,80 | 6,00 |
| Всего в полдник | 240гр. | | 255,00 | 6,61 | 8,18 | 37,50 |
| Всего за день | | | 1756,78 | 60,63 | 47,96 | 258,51 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина Ю.С.