

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа №

Согласовано

г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 20 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный		86,75				
Макаронные изделия отварные с сыром	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Какао с молоком	150/20/5гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Батон	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Всего в завтрак	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
обед:	555гр.	121,46	900,05	32,84	34,44	98,49
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		109,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,30	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	883гр.	749,06	21,38	23,11	121,43	
полдник:		54,13				
Кекс	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	250гр.		262,50	3,38	12,05	26,97
Всего за день			1911,61	57,60	69,60	246,89
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор