

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Станция О



Директор МБОУ Школа № 10
г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 14 января 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.	91,52				
Сосиска отварная	56/5гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Каша рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Чай с лимоном	200/10гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Батон	70гр.		41,60	0,53		9,87
Всего в завтрак	598гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
обед:						
Зеленый горошек консервирован.	100гр.	128,14				
Рассольник ленинградский, с зелен.	250/3/10гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Макаронные изделия отварные	150гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Чай с сахаром	200гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Хлеб пшеничный	30гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб ржаной	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Всего в обед	883гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
полдник:						
Каржик		57,11				
Кисель	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Всего в полдник	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего за день	280гр.		545,68	5,44	21,80	82,08
			2161,99	54,27	71,4	282,92

Зав. Производством

Калькулятор

С. Жуков