

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" (Степкина О.Г.)



Составлено

Директор МБОУ Школа № 62 г.о.Самара
Директор группы (Преина И.Ю.)



МЕНЮ

2 день

На 04 марта 2025 г.

№п/п	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
ЗАВТРАК							
1	Масло сливочное	5 гр.		33,00	0,04	3,63	0,07
2	Каша молочная геркулесовая	150/5 гр.		190,00	7,04	7,50	23,55
3	Чай с сахаром, молоком	200гр.		99,00	2,97	2,60	15,90
4	Батон	1/40 гр.		113,33	3,68	0,37	23,20
Всего в завтрак		400 гр.		435,33	13,73	14,10	62,72
10:30							
1	Фрукт (яблоко)	50гр.		22,00	0,20	0,20	4,90
Всего во 2 завтрак				457,33	13,93	14,30	67,62
ОБЕД							
1	Салат из моркови	50гр.		2,62	0,62	0,05	5,81
2	Борщ со сметаной и зеленью	180/10/3гр.		74,30	1,40	3,56	9,23
3	Тефтеля в соусе	50/50гр.		129,09	6,78	7,54	8,58
4	Картофельное пюре	130/5гр.		151,73	2,69	7,79	17,78
5	Напиток из шиповника	180гр.		79,20	0,61	0,25	18,66
6	Хлеб пшеничный	1/20гр.		47,14	1,58	0,20	9,66
7	Хлеб ржаной	1/20 гр.		34,67	1,32	0,24	6,68
Всего в обед		698 гр.		518,75	15,00	19,63	76,40
ПОЛДНИК							
1	Пряник	40гр.		149,33	2,59	3,28	27,32
2	Кисломолочный продукт (снежок)	100 гр.		37,33	3,00	1,00	4,00
Всего в полдник		140 гр.		186,66	5,59	4,28	31,32
УЖИН							
1	Суфле из рыбы	80гр.		129,00	12,61	7,32	3,29
2	Пшеничная каша	150/5гр.		145,00	3,21	3,83	24,41
3	Коф.напиток со сгущ. молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
4	Хлеб пшеничный	1/40 гр.		94,28	3,16	0,40	19,31
Всего в ужин		475 гр.		481,28	21,92	13,54	67,93
Всего в день				1644,02	56,44	51,75	243,27
ИТОГО				179,00			

Зав. Производством

Калькулятор