

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 63  
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10, г. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 2 неделя

На 07 марта 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
		91,52				
<b>Завтрак:</b>			34,63	0,51	2,43	2,70
Икра кабачковая порционно	50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Плов из птицы	200/50гр.		40,00	0,53		9,47
Чай с сахаром	200гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Батон	70гр.		724,64	28,66	16,15	97,44
<b>Всего в завтрак</b>	570гр.					
		128,14				
<b>Обед:</b>			94,12	1,33	6,08	8,52
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/250/3гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Пюре картофельное	150гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
Компот из кураги	200гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб пшеничный	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Хлеб ржаной	30гр.		808,76	18,48	17,28	126,06
<b>Всего в обед</b>	893гр.					
		57,11				
<b>полдник:</b>			444,00	8,50	15,77	66,89
Плюшка Московская	120гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
Сок разливной	150гр.		508,95	9,25	15,92	82,04
<b>Всего в полдник</b>	270гр.		2042,35	56,39	49,35	305,54
<b>Всего за день</b>						

Зав. Производством

Калькулятор