

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" /Степкина О.Г.



Согласовано Директор МБОУ Школа № 10 г.о. Самара

# МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 20 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>		<b>128,14</b>				
Зеленый горошек консервирован.	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>862,02</b>	<b>32,26</b>	<b>24,51</b>	<b>121,28</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Кисломолочный продукт кефир	150гр.		88,50	4,36	4,8	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>270гр.</b>		<b>532,50</b>	<b>12,86</b>	<b>20,57</b>	<b>72,89</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2137,96</b>	<b>70,01</b>	<b>73,36</b>	<b>290,21</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_