

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" 

Степанкина О.Ю.



## МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 22 мая 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа №  Г.О. Самара



| Наименование блюд                           | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|---------------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                                    |             | 91,52     |         |       |       |        |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком   | 150/15гр.   |           | 426,00  | 23,03 | 17,42 | 44,10  |
| Кофейный напиток с молоком                  | 200гр.      |           | 113,00  | 2,94  | 1,99  | 20,92  |
| Сок                                         | 200гр.      |           | 86,80   | 1,00  | 0,20  | 20,20  |
| Батон                                       | 80гр.       |           | 226,68  | 7,36  | 0,74  | 46,40  |
| Всего в завтрак                             | 645гр.      |           | 852,48  | 34,33 | 20,35 | 131,62 |
| обед:                                       |             | 128,14    |         |       |       |        |
| Салат картофель.с солен.огур.и зел.горошком | 100гр.      |           | 99,50   | 1,75  | 6,18  | 9,25   |
| Щи из свежей капусты с картоф.,с зеленью    | 250/10/3гр. |           | 89,75   | 1,77  | 4,95  | 7,90   |
| Котлета куриная с соусом                    | 50/50гр.    |           | 172,00  | 8,04  | 9,07  | 9,5    |
| 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  |
| Всего в обед                                | 873гр.      |           | 848,82  | 25,03 | 25,11 | 120,64 |
| полдник:                                    |             | 57,11     |         |       |       |        |
| Пряник                                      | 45гр./2     |           | 166,50  | 2,25  | 3,38  | 31,50  |
| Кисломолочный продукт Кефир                 | 150гр.      |           | 88,50   | 4,36  | 4,80  | 6,00   |
| Всего в полдник                             | 240гр.      |           | 255,00  | 6,61  | 8,18  | 37,50  |
| Всего за день                               |             |           | 1956,30 | 65,97 | 53,64 | 289,76 |

Зав. Производством

Калькулятор

