

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

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 105
 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
 1 день 2 неделя

На 11 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	86,75				
Сыр порционнно	20гр.	294,00	6,00	10,85	42,94	
Чай с сахаром	200гр.	71,66	4,64	5,90		
Фрукт яблоко	100гр.	40,00	0,53			9,47
Батон	70гр.	44,40	0,40	0,40		9,80
Всего в завтрак	600гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Обед:						
Икра кабачковая порционнно	100гр.	121,46				
Борщ с капустой и картофелем, с зелен.	250/10/3гр.	69,26	1,02	4,86	5,40	
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	98,40	1,83	4,90	11,75	
Макаронные изделия отварные	150гр.	166,00	11,65	11,66	3,51	
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	201,90	5,10	7,50	28,50	
Хлеб пшеничный	30гр.	132,80	1,16	0,30	47,26	
Хлеб ржаной	30гр.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Всего в обед	873гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
полдник:						
Ветчина	30гр.	807,47	24,81	29,85	125,73	
Батон	35гр.	54,13				
Чай с молоком	200гр.	84,00	6,78	6,27		
Всего в полдник	265гр.	99,17	3,22	0,32	20,30	
Всего за день	1798,04	342,17	12,31	16,61	35,30	
Сок (витаминизация)	100гр.	1798,04	43,30	55,13	64,25	263,84
		19,81	0,50	0,10	10,10	

Зав. Производством Смирнов

Калькулятор Смирнов

55