

Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 10

г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 13 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.	86,75				
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Чай с лимоном	200/10гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Батон	70гр.		41,60	0,53		9,87
Всего в завтрак	557гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
обед:						
Винегрет овощной		121,46				
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Котлета мясная с соусом	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Капуста тушеная	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Напиток из плодов шиповника	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Хлеб пшеничный	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Всего в обед	863гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
полдник:						
Кекс		54,13				
Чай с сахаром	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,5
Всего в полдник	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего за день	250гр.		262,50	3,38	12,05	26,97
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	1841,68	49,89	56,67	230,65
			43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.
Степкина О.Г.



Степкина О.Г.