

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 10

г.о. Самара



1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 15 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	528гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:		105,00				
Салат из свежих овощей	60гр.		44,34	0,65	3,62	2,26
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
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	773гр.		755,18	18,76	20,79	87,47
полдник:		35,86				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		367,08	6,54	3,75	76,68
Всего за день			1839,43	48,18	52,73	255,78
Сок (витаминация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.
МБОУ Школа № 10