

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити СТ»  
Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 11  
И.о. Самара

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 16 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
обед:		121,46				
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		109,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,30	0,08	44,68
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>883гр.</b>		<b>749,06</b>	<b>21,38</b>	<b>23,11</b>	<b>121,43</b>
полдник:		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>413,40</b>	<b>5,76</b>	<b>19,65</b>	<b>53,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2062,51</b>	<b>59,98</b>	<b>77,20</b>	<b>273,43</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством  
Калькулятор