

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 95

г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 неделя

На 26 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.	86,75				
Сыр порционно	20гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		71,66	4,64	5,9	
Какао с молоком	200гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Батон	80гр.		125,11	3,78	0,67	26
Всего в завтрак	555гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	121,46				
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250/3гр.		70,41	0,93	6,13	2,87
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Компот из свежих ягод	200гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Хлеб пшеничный	30гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб ржаной	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Всего в обед	863гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.	54,13				
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Всего в полдник	350гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего за день			512,50	16,44	22,13	60,30
			2148,17	71,42	80,85	273,99

И.В. Зав. Производством *Сидур*

Калькулятор *Сидур*