

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.П.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 55

г.о. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 2 неделя

На 27 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>557гр.</b>		<b>198,34</b>	<b>6,44</b>	<b>0,64</b>	<b>40,60</b>
<b>обед:</b>						
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
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>68,97</b>	<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>14,82</b>
<b>полдник:</b>						
Кекс		54,13				
Чай с сахаром	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,5
<b>Всего в полдник</b>	<b>200гр.</b>		<b>40,00</b>	<b>0,53</b>		<b>9,47</b>
<b>Всего за день</b>	<b>250гр.</b>		<b>262,50</b>	<b>3,38</b>	<b>12,05</b>	<b>26,97</b>
Сок (витаминация)	100гр.	19,81	1841,68	49,89	56,67	230,65
			43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор