

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 неделя

На 28 сентября 2024 г.



Согласовано

г.о. Самара

В.И. Шенникова

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Яйца вареные		86,75				
Оладьи с повидлом	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Кисломолочный продукт Йогурт	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Какао с молоком сгущенным	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Батон	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Всего в завтрак	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
обед:						
Помидор натуральный свежий	550гр.	121,46	810,32	29,33	21,45	124,36
Суп-лапша домашняя, с зеленью	100гр.		22,00	1,1	0,2	3,80
Азу из филе птицы	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Чай с сахаром	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Хлеб пшеничный	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб ржаной	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Всего в обед	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
полдник:						
Фрукт яблоко	893гр.	35,86	709,00	27,11	23,56	94,71
Бутерброд с маслом сливочным	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Чай с сахаром	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Всего в полдник	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего за день	350гр.		254,40	3,88	9,76	37,88
			1773,72	60,32	54,77	256,95

И.О. Зав. Производством

Калькулятор