Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкина О.Г./

Согласовано

МБОУ " Школа № 105 имени М.И.Рунт" г.о.Самара

_____ _____

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 63 № 105

# МЕНЮ

## по школе № 105

4 день 1 неделя

## На 05 мая 2022 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущен.молоком | 100/15гр. | | 284,00 | 15,35 | 11,61 | 29,40 |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200/10гр. | | 294,00 | 6,00 | 10,85 | 42,94 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 1/30гр. | | 85,00 | 2,76 | 0,27 | 17,40 |
| Всего в завтрак | 555гр. | 75,00 | 703,00 | 24,64 | 22,73 | 99,21 |
| обед: | | | | | | |
| Огурец соленый порционно | 40гр. | | 4,00 | 0,32 | 0,04 | 0,68 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10/3гр. | | 72,48 | 1,80 | 4,98 | 8,13 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом | 50/50гр. | | 154,00 | 8,15 | 9,07 | 9,85 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Компот из свежих ягод | 200гр. | | 116,60 | 0,52 | 0,18 | 24,84 |
| Хлеб пшеничный | 1/30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 1/30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 813гр. | 90,00 | 688,09 | 19,94 | 22,40 | 101,31 |
| полдник | | | | | | |
| Рогалик с повидлом | 100гр. | | 212,80 | 4,60 | 1,87 | 44,45 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 100гр. | | 59,00 | 2,91 | 3,20 | 4,00 |
| Всего в полдник | 200гр. | 40,00 | 271,80 | 7,51 | 5,07 | 48,45 |
| Всего за день | | | 1662,89 | 52,09 | 50,20 | 248,97 |

Зав. Производством _____

Калькулятор _____