Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

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

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

МЕНЮ

по школе № 105

5 день 1 неделя

На 22 апреля 2022 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/5гр.		224,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные	200/10гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	1/30гр.		85,00	2,76	0,27	17,40
Итого в завтрак	550гр.	75,00	646,60	23,84	27,48	75,62
обед:						
Зеленый горошек порционно	30гр.		19,00	1,46	0,09	2,96
Суп картофельный с макарон.изделиями	250/3гр.		106,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	160/5гр.		156,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
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	808гр.	90,00	640,20	23,79	10,62	95,38
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.	40,00	456,60	8,08	13,34	75,94
Всего за день			1743,40	55,71	51,44	246,94

Зав. Производством _____

Калькулятор _____