

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



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

Согласовано

МЕНЮ

по школе № 105

3 день 1 неделя

На 14 сентября 2022 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из овс.хлопьев геркулес	150/10гр.		156,18	4,58	3,00	27,72
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Фрукт яблоко	150гр.		66,60	0,60	0,60	14,70
Батон	2/35гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	610гр.	75,00	683,61	20,14	18,01	109,15
обед:						
Салат из свеклы с яблоками	50гр.		25,03	0,33	1,29	3,03
Суп картоф.с рисом и рыбными консервами	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из печени	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		109,73	3,08	2,33	19,13
Компот из сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	1/30гр.		70,14	2,37	0,3	14,49
Хлеб ржаной	1/30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.	95,00	699,29	20,16	18,61	118,78
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
Всего в полдник	350гр.	40,00	413,40	5,76	19,65	53,51
Всего за день			1796,30	46,06	56,27	281,44

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.

105



МЕНЮ

по школе № 105
3 день 2 неделя

На 21 сентября 2022 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Макаронные изделия отварные	150/5гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	2/35гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	552гр.	75,00	652,55	25,15	16,86	98,67
обед:						
Винегрет овощной	50гр.		68,94	0,81	3,10	4,45
Суп картофельный с крупой рисовой	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
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.	95,00	904,04	20,09	28,46	97,70
Полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Курник	60гр.		137,00	6	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	360гр.	40,00	340,40	8,71	15,63	41,39
Всего за день			1896,99	53,95	60,95	237,76

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signatures]