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

3 день 1 неделя

На 26 октября 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 порционно	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	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	2/35гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	560гр.	75,00	661,41	19,94	17,81	104,25
обед:						
Салат из свеклы с яблоками и хлеб пшенич.	80гр.		95,17	2,70	1,59	17,52
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 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			1774,10	45,86	56,07	276,54

Зав. Производством

Калькулятор