



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано

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

МЕНЮ

по школе № 105

1 день 1 неделя

На 14 ноября 2022 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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	600гр.		599,18	10,87	24,04	83,73
обед:		95,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,37	18,75
Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Тефтели из говядины	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,30	0,08	44,68
Хлеб ржаной	1/30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	823гр.		969,08	28,73	19,17	144,69
полдник:		40,00				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	310гр.		357,60	10,60	14,04	47,10
Всего за день			1925,86	50,2	57,25	275,52

Зав. Производством

Калькулятор