

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

Согласовано

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

*Трунина* *М.А. Трунина*



# МЕНЮ

по школе № 105

4 день 2 неделя

На 24 ноября 2022 г.

| Наименование блюд                                      | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|--------------------------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак:</b>                                        |               | 75,00     |                |              |              |               |
| Каша молочная манная с маслом сл.                      | 200/10гр.     |           | 251,00         | 6,11         | 10,72        | 32,38         |
| Омлет натуральный                                      | 105/5гр.      |           | 284,00         | 10,78        | 19,2         | 2,04          |
| Чай с сахаром                                          | 200гр.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| Батон                                                  | 2/35гр.       |           | 198,34         | 6,44         | 0,64         | 40,60         |
| <b>Всего в завтрак</b>                                 | <b>590гр.</b> |           | <b>773,34</b>  | <b>23,86</b> | <b>30,56</b> | <b>84,49</b>  |
| <b>Обед:</b>                                           |               | 95,00     |                |              |              |               |
| Салат картоф.с капустой свеж.и кукур. и хлеб пшеничный | 80гр.         |           | 155,09         | 4,05         | 3,5          | 26,87         |
| Суп картофел. с клецками,с зеленью                     | 250/3гр.      |           | 144,25         | 3,56         | 4,59         | 18,79         |
| Бефстроганов из филе птицы                             | 50/50гр.      |           | 190,00         | 12,13        | 14,81        | 2,00          |
| Каша рассыпчатая из перловой крупы                     | 150гр.        |           | 183,60         | 4,46         | 4,34         | 31,69         |
| Компот из свежих яблок                                 | 200гр.        |           | 114,60         | 0,16         | 0,16         | 23,88         |
| Хлеб ржаной                                            | 1/30гр.       |           | 68,97          | 1,68         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>                                    | <b>813гр.</b> |           | <b>856,51</b>  | <b>26,04</b> | <b>27,73</b> | <b>118,05</b> |
| <b>Полдник:</b>                                        |               | 40,00     |                |              |              |               |
| Пончик со сгущенкой                                    | 100гр.        |           | 365,00         | 9,18         | 14,13        | 50,3          |
| Кисломолочный продукт кефир                            | 200гр.        |           | 118,00         | 5,81         | 6,4          | 8,00          |
| <b>Всего в полдник</b>                                 | <b>300гр.</b> |           | <b>483,00</b>  | <b>14,99</b> | <b>20,53</b> | <b>58,30</b>  |
| <b>Всего за день</b>                                   |               |           | <b>2112,85</b> | <b>64,89</b> | <b>78,82</b> | <b>260,84</b> |

Зав. Производством

Калькулятор