

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Юсупкина О.Г./

Согласовано

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

МЕНЮ

по школе № 105

3 день 2 неделя

На 18 января 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Огурец свежий и батон	75гр.		103,97	3,50	0,36	21,06
Филе птицы с овощами в соусе	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	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	552гр.		652,55	25,15	16,86	98,67
обед:		96,00				
Винегрет овощной и хлеб пшеничный	80гр.		139,08	3,18	3,40	18,94
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	813гр.		904,04	20,09	28,46	97,70
Полдник:		45,00				
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.		340,40	8,71	15,63	41,39
Всего за день			1896,99	53,95	60,95	237,76

Зав. Производством

Калькулятор