

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

Согласовано

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

Басина

М.В. Басина

# МЕНЮ

по школе № 105

5 день 2 неделя

На 20 января 2023 г.

| Наименование блюд                            | Выход         | Стоимость    | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|----------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак:</b>                              |               | <b>75,00</b> |                |              |              |               |
| Икра кабачковая порционно и батон            | 85гр.         |              | 133,80         | 3,73         | 2,75         | 23,00         |
| Плов из птицы                                | 200/50гр.     |              | 451,67         | 21,18        | 13,08        | 44,67         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200гр.        |              | 113,00         | 2,94         | 1,99         | 20,92         |
| Батон                                        | 35гр.         |              | 99,17          | 3,22         | 0,32         | 20,30         |
| <b>Всего в завтрак</b>                       | <b>570гр.</b> |              | <b>797,64</b>  | <b>31,07</b> | <b>18,14</b> | <b>108,89</b> |
| <b>Обед:</b>                                 |               | <b>96,00</b> |                |              |              |               |
| Салат из свежих овощей и хлеб пшеничный      | 80гр.         |              | 107,09         | 2,92         | 3,32         | 16,38         |
| Суп картофел. с фрикадел. из птицы, с зелен. | 20/250/3гр.   |              | 123,00         | 2,2          | 2,78         | 15,39         |
| Котлета из минтая с соусом красным           | 60/50гр.      |              | 111,00         | 6,52         | 5,38         | 9,03          |
| Пюре картофельное                            | 150гр.        |              | 127,73         | 3,08         | 2,33         | 19,13         |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200гр.        |              | 132,80         | 1,16         | 0,3          | 47,26         |
| Хлеб ржаной                                  | 30гр.         |              | 68,97          | 1,68         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>                          | <b>843гр.</b> |              | <b>670,59</b>  | <b>17,56</b> | <b>14,44</b> | <b>122,01</b> |
| <b>Полдник:</b>                              |               | <b>45,00</b> |                |              |              |               |
| Булочка Выборгская                           | 100гр.        |              | 320,00         | 6,60         | 14,36        | 41,13         |
| Сок персиковый                               | 200гр.        |              | 86,60          | 1,00         | 0,20         | 20,20         |
| <b>Всего в полдник</b>                       | <b>300гр.</b> |              | <b>406,60</b>  | <b>7,60</b>  | <b>14,56</b> | <b>61,33</b>  |
| <b>Всего за день</b>                         |               |              | <b>1874,83</b> | <b>56,23</b> | <b>47,14</b> | <b>292,23</b> |

Зав. Производством

*[Подписи]*

Калькулятор