

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

Согласовано

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

Зарина М.В. Зарина

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

МЕНЮ

по школе № 105

5 день 1 неделя

На 27 января 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Помидор натуральный свежий и батон	75гр.		110,17	3,77	0,42	22,20
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/5гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.		113,25	9,18	7,71	1,73
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Итого в завтрак	552гр.		667,45	28,01	14,54	104,99
обед:		96,00				
Огурец свежий и хлеб пшеничный	70гр.		74,94	2,65	0,34	15,25
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	160/5гр.		178,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	818гр.		670,00	22,61	10,57	93,18
полдник:		45,00				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		456,60	8,08	13,34	75,94
Всего за день			1794,05	58,70	38,45	274,11

Зав. Производством

Калькулятор