Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

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

/

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 63 № 105

# МЕНЮ

## по школе № 105

3 день 1 неделя

## На 08 ноября 2023 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| завтрак: | | 75,00 | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20/5гр. | | 292,60 | 11,84 | 13,93 | 29,85 |
| Какао с молоком | 200гр. | | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26,00 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 555гр. | | 900,05 | 32,84 | 34,44 | 98,49 |
| обед: | | 96,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной и хлеб пшеничный | 80гр. | | 116,54 | 3,08 | 3,31 | 18,62 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/250/3гр. | | 128,62 | 2,20 | 2,78 | 15,39 |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 109,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 200гр. | | 114,80 | 1,30 | 0,08 | 44,68 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 833гр. | | 702,66 | 20,68 | 20,11 | 117,30 |
| полдник: | | 45,00 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Кекс столичный | 50гр. | | 210,00 | 3,05 | 9,23 | 28,71 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 413,40 | 5,76 | 19,65 | 53,51 |
| Всего за день | | | 2016,11 | 59,28 | 74,20 | 269,30 |

Зав. Производством

Калькулятор