

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 01
№ 100



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

(Signature)

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 недели

На 04 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:		121,46				
Икра кабачковая порционнo	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
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 пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	878гр.		734,46	23,35	15,39	97,82
полдник:		54,13				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		478,25	8,33	13,39	80,99
Всего за день			1917,89	49,21	58,46	269,50

Зав. Производством

Калькулятор

(Signature)