

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И. Степкина

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Страна 63
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105

г.о. Самара

И. Степкина

И. Степкина



МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 неделя

На 09 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200/10гр. | | 294,00 | 6,00 | 10,85 | 42,94 |
| Сыр порционно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 600гр. | | 648,40 | 18,01 | 17,79 | 102,81 |
| Обед: | | 121,46 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 100гр. | | 22,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 |
| Борщ с капустой и картофелем, с зелен. | 250/10/3гр. | | 98,40 | 1,83 | 4,90 | 11,75 |
| Птица тушеная в соусе | 50/50гр. | | 166,00 | 11,65 | 11,66 | 3,51 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | | 132,80 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| 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 | 873гр. | | 760,21 | 24,89 | 25,19 | 124,13 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Пицца | 100гр. | | 299,00 | 9,88 | 16,25 | 28,30 |
| Сок яблочный | 250гр. | | 108,25 | 1,25 | 0,25 | 25,25 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 407,25 | 11,13 | 16,50 | 53,55 |
| Всего за день | | | 1815,86 | 54,03 | 59,48 | 280,49 |

Зав. Производством

И. Степкина

Калькулятор

105