

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степанин О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Школа № 105 г.о. Самара
М.А. Журиш

Для документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 недели

На 25 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	557гр.		599,00	25,70	12,79	93,88
обед:		121,46				
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Калуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
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	863гр.		980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Курица	60гр.		137,00	5	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	360гр.		340,40	8,71	15,63	41,39
Всего за день			1920,38	55,18	60,25	245,15

Зав. Производством

Калькулятор