

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 30 сентября 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 |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 200/10гр. | | 285,00 | 7,51 | 11,72 | 37,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200гр. | | 100,60 | 3,17 | 2,68 | 15,95 |
| Фрукт яблоко | 150гр. | | 81,00 | 1,92 | 0,42 | 17,36 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 640гр. | | 730,66 | 19,14 | 22,66 | 111,09 |
| обед: | | | | | | |
| | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокачан, капусты с морковью | 100гр. | | 94,12 | 1,33 | 8,06 | 8,52 |
| Суп картофельный с бобовыми, с зелен. | 250/3гр. | | 148,25 | 5,49 | 5,27 | 16,54 |
| Плов из филе птицы | 50/200гр. | | 451,67 | 21,18 | 13,08 | 44,67 |
| 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 | 863гр. | | 965,95 | 33,21 | 25,36 | 146,30 |
| полдник: | | | | | | |
| | | 54,13 | | | | |
| Сосиска в тесте | 110гр. | | 271,00 | 9,60 | 13,84 | 28,90 |
| Сок яблочный | 240гр. | | 103,92 | 1,20 | 0,24 | 24,24 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 374,92 | 10,80 | 14,08 | 51,14 |
| Всего за день | | | 2071,53 | 63,15 | 62,1 | 308,53 |

Зав. Производством

Калькулятор