

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Директор МБОУ Школа № 105

Согласовано

г.о. Самара

*Трушина М.В.*

# МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 неделя

На 08 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
		<b>86,75</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>799,66</b>	<b>25,06</b>	<b>28,90</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>						
		<b>121,46</b>				
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>951,66</b>	<b>34,02</b>	<b>28,56</b>	<b>104,92</b>
<b>полдник:</b>						
		<b>54,13</b>				
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>447,35</b>	<b>6,05</b>	<b>2,48</b>	<b>100,26</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2198,67</b>	<b>65,13</b>	<b>59,94</b>	<b>315,65</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор

*Степкина О.Г.*