

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Согласовано

Трушина И.В. Трушина



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 17 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	545гр.		810,08	33,73	20,55	121,22
обед:		121,46				
Салат картофель.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,69	0,33	14,82
Всего в обед	873гр.		848,82	25,03	25,11	120,64
полдник:		54,13				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2019,20	70,62	55,53	296,31
Сок (витаминация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

С.И.Иванов

Калькулятор