

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия КС  
№ 198



Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Согласовано  
Бажина

# МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 недели

На 23 октября 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>557гр.</b>		<b>599,00</b>	<b>25,70</b>	<b>12,79</b>	<b>93,88</b>
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
Капуста 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
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>980,98</b>	<b>20,77</b>	<b>31,83</b>	<b>109,88</b>
полдник:		54,13				
Кекс	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,5
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>250гр.</b>		<b>262,50</b>	<b>3,38</b>	<b>12,05</b>	<b>26,97</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1842,48</b>	<b>49,85</b>	<b>56,67</b>	<b>230,73</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина