

Утверждаю

Директор ООО Мега-сити

Степанов В.Ю.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Тарина М.В. Тарина

МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 02 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		196,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
обед:		105,00				
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,60	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	710,5гр.		786,08	26,28	18,60	128,45
полдник:		35,86				
Сыр	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	255гр.		210,83	8,39	6,22	29,77
Всего за день			1613,05	50,18	44,39	251,32
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Степанов В.Ю.

Калькулятор

Степанов В.Ю.