

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 нед

На 15 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		86,75				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		724,64	28,66	16,15	97,44
Обед:		121,46				
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофел. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/250/3гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
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	893гр.		808,76	18,48	17,28	126,06
полдник:		54,13				
Бисквит	30гр.		129,00	1,30	5,40	18,90
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
Всего в полдник	180гр.		193,95	2,05	5,55	34,05
Всего за день			1727,35	49,19	38,98	257,55
Яблоко (витаминация)	100гр.	18,01	44,40	0,40	0,40	9,80

Зав. Производством

Калькулятор