

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С

Истепкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 22 ноября 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
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
		105,00				
Икра кабачковая порционнo	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	200/3гр.		128,90	2,15	2,27	14,00
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	150/5гр.		192,76	2,81	0,56	22,26
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
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	758гр.		712,77	22,17	12,80	89,04
полдник:						
		35,86				
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			1552,59	40,94	44,26	208,22
Яблоко (витаминизация)	100гр.	18,01	44,40	0,40	0,40	9,80

Зав. Производством

Калькулятор