

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"



Директор МБОУ Школа №105 г.о. Самара



СМЕНИЮ

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 17 января 2025 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|------------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 91,52 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10гр. | | 249,12 | 3,40 | 15,80 | 23,33 |
| 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 | 550гр. | | 705,18 | 17,53 | 29,68 | 90,59 |
| обед: | | 128,14 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 100гр. | | 69,26 | 1,02 | 4,86 | 5,40 |
| Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен. | 250/3гр. | | 128,25 | 2,69 | 2,84 | 17,46 |
| Рыба тушеная с овощами | 50/50гр. | | 131,25 | 12,19 | 6,19 | 4,75 |
| Картофель отварной | 160/5гр. | | 178,59 | 3,00 | 0,60 | 23,70 |
| 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 |
| Всего в обед | 878гр. | | 734,46 | 23,35 | 15,39 | 97,82 |
| полдник: | | 57,11 | | | | |
| Бисквит | 30гр. | | 129,00 | 1,30 | 5,40 | 18,90 |
| Сок разливной | 150гр. | | 64,95 | 0,76 | 0,15 | 15,15 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 193,95 | 2,05 | 5,55 | 34,05 |
| Всего за день | | | 1633,59 | 42,93 | 50,62 | 222,56 |

Зав. Производством

Калькулятор