

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити»  
Степанова



Директор МБОУ Школа № 105  
Самара



1 - 4 классы  
4 день 1 недели

На 13 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
		85,00				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко или сое	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>732,05</b>	<b>30,63</b>	<b>18,69</b>	<b>108,90</b>
<b>обед:</b>						
		110,17				
Салат картофель.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	200/10/3гр.		72,68	1,43	4,00	6,30
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	6,90	4,10	39,54
Компот из свежих ягод	180гр.		104,84	0,46	0,16	22,35
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>763гр.</b>		<b>769,73</b>	<b>23,39</b>	<b>21,09</b>	<b>112,11</b>
<b>полдник:</b>						
		37,83				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>240гр.</b>		<b>255,00</b>	<b>6,61</b>	<b>8,18</b>	<b>37,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1756,78</b>	<b>60,63</b>	<b>47,96</b>	<b>258,51</b>

Зав. Производством

Калькулятор