

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"  
Исупкина О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 недели

На 28 февраля 2025 г.

| Наименование блюд                        | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|------------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>завтрак:</b>                          |               | 85,00     |                |              |              |               |
| 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.     |           | 189,61         | 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         |
| <b>Итого в завтрак</b>                   | <b>500гр.</b> |           | <b>645,67</b>  | <b>16,72</b> | <b>25,91</b> | <b>85,13</b>  |
| <b>обед:</b>                             |               | 110,17    |                |              |              |               |
| 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          |
| Рис отварной                             | 150/5гр.      |           | 210,11         | 3,67         | 5,42         | 30,67         |
| Напиток из плодов шиповника              | 180гр.        |           | 79,20          | 0,36         | 0,24         | 15,48         |
| Хлеб пшеничный                           | 30гр.         |           | 70,14          | 2,37         | 0,30         | 14,40         |
| Хлеб ржаной                              | 30гр.         |           | 68,97          | 1,68         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>                      | <b>758гр.</b> |           | <b>730,12</b>  | <b>23,03</b> | <b>17,66</b> | <b>103,45</b> |
| <b>полдник:</b>                          |               | 37,83     |                |              |              |               |
| Булочка Выборгская                       | 100гр.        |           | 320,00         | 6,80         | 14,36        | 41,13         |
| Сок разливной                            | 150гр.        |           | 64,95          | 0,75         | 0,16         | 15,15         |
| <b>Всего в полдник</b>                   | <b>250гр.</b> |           | <b>384,95</b>  | <b>7,35</b>  | <b>14,51</b> | <b>56,28</b>  |
| <b>Всего за день</b>                     |               |           | <b>1760,94</b> | <b>47,10</b> | <b>58,08</b> | <b>244,86</b> |

Зав. Производством

Калькулятор