

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити»

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 103 г.о.Самара



Согласовано

г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 недели

На 07 мая 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:		110,17				
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
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	773гр.		716,90	20,28	20,19	110,83
полдник:		37,83				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	6,50	15,77	68,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	320гр.		484,00	9,03	15,77	76,36
Всего за день			2017,35	58,76	66,42	277,15

г. Производство

куплет