

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Котельникова О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы

4 дня, 1 неделя

На 12 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со фруктами и яблоками	135/16гр.		375,43	20,02	15,14	28,31
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,31
Сок	200гр.		88,60	1,00	0,10	20,20
Белок	80гр.		226,68	7,35	0,74	40,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>779,25</b>	<b>21,22</b>	<b>18,49</b>	<b>110,20</b>
<b>обед:</b>						
Салат картофель с овощами и зелеными горошком	60гр.		49,14	0,81	1,13	4,72
Суп из свеклы супосты с картофелем и курицей, с зеленью	200/100/10гр.		78,48	1,74	0,34	6,43
Выпечка куриная с соусом	50/50гр.		172,89	6,04	6,07	9,5
Каша рисовая с изюмом и фруктами	150/7гр.		340,49	6,89	6,10	26,07
Выпечка из творога и молока	180гр.		104,94	3,40	0,10	22,38
Хлеб пшеничный	30гр.		78,14	2,37	0,30	14,46
Хлеб ржаной	30гр.		64,87	1,89	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>740гр.</b>		<b>1089,37</b>	<b>23,45</b>	<b>25,48</b>	<b>111,36</b>
<b>полдник:</b>						
Резанок с яблоком	100гр.		112,80	4,60	1,87	44,45
Бисквитный продукт бифар	200гр.		118,00	5,81	6,40	6,00
Выпит в полдник	30гр.		330,80	10,41	8,27	51,48
<b>Всего за день</b>			<b>1899,27</b>	<b>65,13</b>	<b>52,24</b>	<b>283,13</b>

Зам. Промокастом

Калькулятор

Handwritten signatures in blue ink over the text labels.