

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 25 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>						
Огурец натуральный соленый	100гр.		10,00	0,80	0,10	1,70
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
Компот из кураги	200гр.		117,80	1,30	0,08	44,68
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>945гр.</b>		<b>816,53</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>132,22</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>420,00</b>	<b>7,74</b>	<b>13,14</b>	<b>67,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2136,58</b>	<b>60,66</b>	<b>68,74</b>	<b>298,28</b>

Зав. Производством

Калькулятор