

Утверждаю

Директор ООО Мега-Сити

Директор МБОУ ДЮСШ № 1



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 недели

На 05 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>528гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:		105,00				
Зеленый горошек консервирован.	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		236,63	8,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
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>773гр.</b>		<b>734,96</b>	<b>19,97</b>	<b>17,29</b>	<b>89,11</b>
полдник:		35,86				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>280гр.</b>		<b>545,88</b>	<b>5,44</b>	<b>21,80</b>	<b>82,08</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1998,01</b>	<b>48,29</b>	<b>67,28</b>	<b>262,82</b>
Сок (витаминация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор