

Утверждаю

Директор МБОУ «Мега-сити С

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 03  
№ 195

# МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 03 октября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 111 г.о.Самара

Меню

| Наименование блюд                         | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак:                                  |               | 86,75     |                |              |              |               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/15гр.     |           | 426,00         | 23,03        | 17,42        | 44,10         |
| Кофейный напиток с молоком                | 200гр.        |           | 113,00         | 2,94         | 1,99         | 20,92         |
| Фрукт яблоко                              | 100гр.        |           | 44,40          | 0,40         | 0,40         | 9,80          |
| Батон                                     | 80гр.         |           | 226,68         | 7,36         | 0,74         | 46,40         |
| <b>Всего в завтрак</b>                    | <b>545гр.</b> |           | <b>810,08</b>  | <b>33,73</b> | <b>20,55</b> | <b>121,22</b> |
| обед:                                     |               | 121,46    |                |              |              |               |
| Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком  | 100гр.        |           | 99,50          | 1,75         | 6,18         | 9,25          |
| Щи из свежей капусты с картоф,с зеленью   | 250/10/3гр.   |           | 89,75          | 1,77         | 4,95         | 7,90          |
| Котлета куриная с соусом                  | 50/50гр.      |           | 172,00         | 8,04         | 9,07         | 9,5           |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы       | 150гр.        |           | 231,86         | 8,90         | 4,10         | 39,84         |
| Компот из свежих ягод                     | 200гр.        |           | 116,60         | 0,52         | 0,18         | 24,84         |
| 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>873гр.</b> |           | <b>848,82</b>  | <b>25,03</b> | <b>25,11</b> | <b>120,64</b> |
| полдник:                                  |               | 54,13     |                |              |              |               |
| Рогалик с повидлом                        | 100гр.        |           | 212,80         | 4,60         | 1,87         | 44,45         |
| Кисломолочный продукт Кефир               | 250гр.        |           | 147,50         | 7,26         | 8            | 10,00         |
| <b>Всего в полдник</b>                    | <b>350гр.</b> |           | <b>360,30</b>  | <b>11,86</b> | <b>9,87</b>  | <b>54,45</b>  |
| <b>Всего за день</b>                      |               |           | <b>2019,20</b> | <b>70,62</b> | <b>55,53</b> | <b>296,31</b> |

Зав. Производством

Калькулятор