

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 74



## МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 1 неделя

На 05 ноября 2024 г.

| Наименование блюд                 | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|-----------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                          |             | 86,75     |         |       |       |        |
| 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   | 200/7гр.    |           | 325,00  | 11,46 | 8,12  | 51,52  |
| Чай с лимоном                     | 200/10гр.   |           | 41,60   | 0,53  |       | 9,87   |
| Батон                             | 70гр.       |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                   | 598гр.      |           | 799,65  | 25,71 | 30,16 | 105,02 |
| обед:                             |             | 121,46    |         |       |       |        |
| Зеленый горошек консервирован.    | 100гр.      |           | 40,20   | 3,10  | 0,20  | 6,50   |
| Рассольник ленинградский,с зелен. | 250/3/10гр. |           | 107,25  | 2,02  | 5,09  | 11,98  |
| Тефтели из говядины с соусом      | 60/50гр.    |           | 288,00  | 8,32  | 6,02  | 10,06  |
| 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  |
| Всего в обед                      | 883гр.      |           | 816,46  | 23,12 | 19,44 | 95,82  |
| полдник:                          |             | 54,13     |         |       |       |        |
| Коржик                            | 80гр.       |           | 400,80  | 5,20  | 21,68 | 46,32  |
| Кисель                            | 200гр.      |           | 145,08  | 0,24  | 0,12  | 35,76  |
| Всего в полдник                   | 280гр.      |           | 545,88  | 5,44  | 21,80 | 82,08  |
| Всего за день                     |             |           | 2161,99 | 54,27 | 71,4  | 282,92 |
| Сок (витаминизация)               | 100гр.      | 19,81     | 43,30   | 0,50  | 0,10  | 10,10  |

Зав. Производством

Калькулятор