

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10, г. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 09 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>810,32</b>	<b>29,33</b>	<b>21,45</b>	<b>124,36</b>
обед:		121,46				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
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>893гр.</b>		<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
полдник:		35,86				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>355гр.</b>		<b>240,40</b>	<b>3,33</b>	<b>4,27</b>	<b>47,10</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1753,22</b>	<b>62,10</b>	<b>50,11</b>	<b>259,55</b>

Зав. Производством

Калькулятор