

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"  
/Степанова О.Г./

Директор МБОУ "Школа № 10" г.о. Самара



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 15 октября 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				
Салат из свежих овощей	100гр.		73,90	1,09	6,04	3,78
Рассольник ленинградский, с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тфтели 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.		850,16	21,11	25,28	93,10
полдник:		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		403,35	6,60	3,78	85,62
Всего за день			2053,16	53,42	59,22	283,74
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор