

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" (Степанина О.И.)



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 18 ноября 2024 г.

Директор МБОУ Школа № 7 г.о. Самара



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Каша жидкая молочная пшенная | 200/10гр. | | 285,00 | 7,51 | 11,72 | 37,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200гр. | | 100,60 | 3,17 | 2,68 | 15,95 |
| Фрукт яблоко | 150гр. | | 81,00 | 1,92 | 0,42 | 17,36 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 640гр. | | 730,66 | 19,14 | 22,66 | 111,09 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокочан. капусты с морковью | 100гр. | | 94,12 | 1,33 | 6,08 | 8,52 |
| Суп картофельный с бобовыми, с зелен. | 250/3гр. | | 148,25 | 5,49 | 5,27 | 16,54 |
| Плов из филе птицы | 50/200гр. | | 451,67 | 21,18 | 13,08 | 44,67 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | | 132,80 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| 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 | 863гр. | | 965,95 | 33,21 | 25,36 | 146,30 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Сыр | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Батон | 35гр. | | 99,17 | 3,22 | 0,32 | 20,30 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 255гр. | | 210,83 | 8,39 | 6,22 | 29,77 |
| Всего за день | | | 1907,44 | 60,74 | 54,24 | 287,16 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

7/1

Зав. Производством

Калькулятор