

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 144

Согласовано

г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 20 ноября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 100/20/5гр. | | 209,00 | 8,45 | 9,95 | 21,32 |
| Какао с молоком | 200гр. | | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26,00 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 505гр. | | 816,45 | 29,45 | 30,46 | 89,96 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60гр. | | 55,68 | 0,85 | 3,61 | 4,95 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/200/3гр. | | 105,06 | 1,79 | 2,27 | 12,57 |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 149,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 180гр. | | 103,32 | 1,17 | 0,07 | 40,21 |
| 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 | 773гр. | | 716,90 | 20,28 | 20,19 | 110,83 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Кекс | 50гр. | | 222,50 | 2,85 | 12,05 | 17,50 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 250гр. | | 262,50 | 3,38 | 12,05 | 26,97 |
| Всего за день | | | 1795,85 | 53,11 | 62,70 | 227,76 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор