

Утверждаю
 Директор ООО "Мега-сити С"
Степкина О.Г.

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 74 г.о.Самара
Степкина О.Г.



МЕНЮ

по школе № 74
 4 день 1 неделя

На 23 ноября 2023 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 75,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Запеканка рисовая с повидлом | 150/15гр. | | 543,87 | 4,38 | 4,65 | 48,43 |
| Кофейный напиток с молоком | 200гр. | | 113,00 | 2,94 | 1,99 | 20,92 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 555гр. | | 993,67 | 15,18 | 14,98 | 125,68 |
| обед: | | 96,00 | | | | |
| Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком и хлеб пшеничный | 80гр. | | 111,09 | 2,80 | 2,91 | 18,43 |
| Ши из свежей капусты с картоф,с зеленью | 250/10/3гр. | | 89,75 | 1,77 | 4,95 | 7,90 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом | 50/50гр. | | 172,00 | 8,04 | 9,07 | 9,5 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 |
| Компот из свежих ягод | 200гр. | | 116,60 | 0,52 | 0,18 | 24,84 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 823гр. | | 790,27 | 23,71 | 21,54 | 115,33 |
| Всего за день | | | 1783,94 | 38,89 | 36,52 | 241,01 |
| Сок (витаминация) | 100гр. | 18,01 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.