



Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара



МЕНЮ

по школе № 74

3 день 2 неделя

На 27 декабря 2023 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 75,00 | | | | |
| Огурец соленый и батон | 75гр. | | 103,17 | 3,82 | 0,40 | 21,74 |
| Филе птицы с овощами в соусе | 37/50гр. | | 122,40 | 9,55 | 8,01 | 2,81 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 |
| Чай с лимоном | 200/10гр. | | 41,60 | 0,53 | | 9,87 |
| Батон | 35гр. | | 99,17 | 3,22 | 0,32 | 20,30 |
| Всего в завтрак | 557гр. | | 598,20 | 26,02 | 12,83 | 94,56 |
| обед: | | 96,00 | | | | |
| Винегрет овощной и хлеб пшеничный | 80гр. | | 139,08 | 3,18 | 3,40 | 18,94 |
| Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен. | 250/3гр. | | 85,75 | 1,97 | 2,71 | 12,11 |
| Котлета мясная с соусом | 50/50гр. | | 312,00 | 8,38 | 10,02 | 9,15 |
| Капуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 813гр. | | 952,04 | 19,96 | 28,73 | 105,43 |
| Всего за день | | | 1550,24 | 45,98 | 41,56 | 199,99 |
| Яблоко (витаминация) | 100гр. | 18,01 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |

Зав. Производством _____

Калькулятор _____