



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 74 Самары



# МЕНЮ

по школе № 74

3 день 2 неделя

На 29 ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>557гр.</b>		<b>598,20</b>	<b>26,02</b>	<b>12,83</b>	<b>94,56</b>
<b>обед:</b>		<b>96,00</b>				
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
<b>Всего в обед</b>	<b>813гр.</b>		<b>952,04</b>	<b>19,96</b>	<b>28,73</b>	<b>105,43</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1550,24</b>	<b>45,98</b>	<b>41,56</b>	<b>199,99</b>
Яблоко (витаминация)	100гр.	18,01	44,40	0,40	0,40	9,80

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_