

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 212 г.о.Самара

Исполнитель О.Г.

Согласовано



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 18 декабря 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20/5гр. | | 292,60 | 11,84 | 13,93 | 29,85 |
| 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 | 555гр. | | 900,05 | 32,84 | 34,44 | 98,49 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/250/3гр. | | 128,62 | 2,20 | 2,78 | 15,39 |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 109,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 200гр. | | 114,80 | 1,30 | 0,08 | 44,68 |
| 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 | 883гр. | | 749,06 | 21,38 | 23,11 | 121,43 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| 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 | | | 1911,61 | 57,60 | 69,60 | 246,89 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signatures]