



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

# МЕНЮ

по школе № 13

5 день 1 неделя

На 20 мая 2022 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		224,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные	200/10гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	1/30гр.		85,00	2,76	0,27	17,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>	<b>75,00</b>	<b>646,60</b>	<b>23,84</b>	<b>27,48</b>	<b>75,62</b>
<b>обед:</b>						
Зеленый горошек порционно	30гр.		19,00	1,46	0,09	2,96
Суп картофельный с макарон.изделиями	250/3гр.		106,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	160/5гр.		156,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	1/30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	1/30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>808гр.</b>	<b>90,00</b>	<b>640,20</b>	<b>23,79</b>	<b>10,62</b>	<b>95,38</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>	<b>40,00</b>	<b>456,60</b>	<b>8,08</b>	<b>13,34</b>	<b>75,94</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1743,40</b>	<b>55,71</b>	<b>51,44</b>	<b>246,94</b>

Зав. Производством

Калькулятор