

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_  
И.Степкина О.Г.



Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
И.Степкина О.Г.



**МЕНЮ**  
1 - 4 классы  
2 день 1 неделя

На 03 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>528гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:		105,00				
Салат из свежих овощей	60гр.		44,34	0,65	3,62	2,26
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>755,18</b>	<b>18,76</b>	<b>20,79</b>	<b>87,47</b>
полдник:		35,86				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>367,08</b>	<b>6,54</b>	<b>3,75</b>	<b>76,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1839,43</b>	<b>48,18</b>	<b>52,73</b>	<b>255,78</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_  
И.Степкина О.Г.



Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
И.Степкина О.Г.



**МЕНЮ**

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 03 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>598гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
обед:		121,46				
Салат из свежих овощей	100гр.		73,90	1,09	6,04	3,78
Рассольник ленинградский,с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>850,16</b>	<b>21,11</b>	<b>25,28</b>	<b>93,10</b>
полдник:		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>403,35</b>	<b>6,60</b>	<b>3,78</b>	<b>85,62</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2053,16</b>	<b>53,42</b>	<b>59,22</b>	<b>283,74</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

13

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степанин О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 04 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>80,00</b>				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>816,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
<b>обед:</b>		<b>105,00</b>				
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>716,90</b>	<b>20,28</b>	<b>20,19</b>	<b>110,83</b>
<b>полдник:</b>		<b>35,86</b>				
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>391,20</b>	<b>5,56</b>	<b>19,45</b>	<b>48,61</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1924,55</b>	<b>55,29</b>	<b>70,10</b>	<b>249,40</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степанин О.Г.*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степанин О.Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 04 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>86,75</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>		<b>121,46</b>				
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
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>749,06</b>	<b>21,38</b>	<b>23,11</b>	<b>121,43</b>
<b>полдник:</b>		<b>54,13</b>				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>413,40</b>	<b>5,76</b>	<b>19,65</b>	<b>53,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2062,51</b>	<b>59,98</b>	<b>77,20</b>	<b>273,43</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степанин О.Г.*

Утверждаю

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



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 неделя

На 05 сентября 2024 г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13  
г.о. Самара  
/Осипова И.В. Осипово

Утверждаю

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



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 неделя

На 05 сентября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13  
г.о. Самара  
/Осипова И.В. Осипово



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		80,00				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>732,05</b>	<b>30,63</b>	<b>18,69</b>	<b>108,90</b>
<b>обед:</b>		105,00				
Салат картофель. солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	200/10/3гр.		72,68	1,43	4,00	6,39
Котлета куриная 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	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>763гр.</b>		<b>769,73</b>	<b>23,39</b>	<b>21,09</b>	<b>112,11</b>
<b>полдник:</b>		35,86				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>52,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1832,58</b>	<b>64,43</b>	<b>48,05</b>	<b>273,46</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степкина О.Г.*

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		86,75				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>545гр.</b>		<b>810,08</b>	<b>33,73</b>	<b>20,55</b>	<b>121,22</b>
<b>обед:</b>		121,46				
Салат картофель. солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета куриная 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 пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>873гр.</b>		<b>848,82</b>	<b>25,03</b>	<b>25,11</b>	<b>120,64</b>
<b>полдник:</b>		54,13				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>360,30</b>	<b>11,86</b>	<b>9,87</b>	<b>54,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2019,20</b>	<b>70,62</b>	<b>55,53</b>	<b>296,31</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степкина О.Г.*



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

## МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 недели

На 16 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>80,00</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
<b>обед:</b>		<b>105,00</b>				
Салат из белокоч. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>710,5гр.</b>		<b>786,08</b>	<b>26,28</b>	<b>18,60</b>	<b>128,45</b>
<b>полдник:</b>		<b>35,86</b>				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>310гр.</b>		<b>357,60</b>	<b>10,60</b>	<b>14,04</b>	<b>47,10</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1759,82</b>	<b>52,39</b>	<b>52,21</b>	<b>268,65</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

## МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 недели

На 16 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>86,75</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	150гр.		81,00	1,92	0,42	17,36
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>640гр.</b>		<b>730,66</b>	<b>19,14</b>	<b>22,66</b>	<b>111,09</b>
<b>обед:</b>		<b>121,46</b>				
Салат из белокоч. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Плов из филе птицы	50/200гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>965,95</b>	<b>33,21</b>	<b>25,36</b>	<b>146,30</b>
<b>полдник:</b>		<b>54,13</b>				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Сок яблочный	240гр.		103,92	1,20	0,24	24,24
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>374,92</b>	<b>10,80</b>	<b>14,08</b>	<b>51,14</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2071,53</b>	<b>63,15</b>	<b>62,1</b>	<b>308,53</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



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



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 неделя

На 17 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>528гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:		105,00				
Салат из свежих овощей	60гр.		44,34	0,65	3,62	2,26
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>755,18</b>	<b>18,76</b>	<b>20,79</b>	<b>87,47</b>
полдник:		35,86				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>367,08</b>	<b>6,54</b>	<b>3,75</b>	<b>76,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1839,43</b>	<b>48,18</b>	<b>52,73</b>	<b>255,78</b>

Зав. Производством

Калькулятор



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



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 17 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>598гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
обед:		121,46				
Салат из свежих овощей	100гр.		73,90	1,09	6,04	3,78
Рассольник ленинградский,с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>850,16</b>	<b>21,11</b>	<b>25,28</b>	<b>93,10</b>
полдник:		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>403,35</b>	<b>6,60</b>	<b>3,78</b>	<b>85,62</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2053,16</b>	<b>53,42</b>	<b>59,22</b>	<b>283,74</b>

Зав. Производством

Калькулятор



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



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
 2 день 1 неделя

На 17 сентября 2024 г.



Согласовано  
 Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
 /Окушев Д.В. Окушевко



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



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
 2 день 1 неделя

На 17 сентября 2024 г.



Согласовано  
 Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
 /Окушев Д.В. Окушевко

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>528гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:		105,00				
Салат из свежих овощей	60гр.		44,34	0,65	3,62	2,26
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>755,18</b>	<b>18,76</b>	<b>20,79</b>	<b>87,47</b>
полдник:		35,86				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>367,08</b>	<b>6,54</b>	<b>3,75</b>	<b>76,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1839,43</b>	<b>48,18</b>	<b>52,73</b>	<b>255,78</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>598гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
обед:		121,46				
Салат из свежих овощей	100гр.		73,90	1,09	6,04	3,78
Рассольник ленинградский,с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>850,16</b>	<b>21,11</b>	<b>25,28</b>	<b>93,10</b>
полдник:		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>403,35</b>	<b>6,60</b>	<b>3,78</b>	<b>85,62</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2053,16</b>	<b>53,42</b>	<b>59,22</b>	<b>283,74</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*