

Утверждаю

Директор, ООО "Мега-сити С"

Степанига О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 07 апреля 2025 г.



Утверждаю

Директор, ООО "Мега-сити С"

Степанига О.Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 неделя

На 07 апреля 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	230/10гр.		332,95	8,77	13,68	43,27
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>687,55</b>	<b>18,16</b>	<b>23,93</b>	<b>98,35</b>
обед:		110,17				
Салат из белокач. 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>
полдник:		37,83				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>310гр.</b>		<b>311,00</b>	<b>10,13</b>	<b>13,84</b>	<b>36,37</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1784,63</b>	<b>54,57</b>	<b>56,37</b>	<b>263,17</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	260/10гр.		370,50	8,64	13,48	42,61
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>735,16</b>	<b>18,35</b>	<b>24,00</b>	<b>99,29</b>
обед:		128,14				
Салат из белокачан. 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>
полдник:		57,11				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>310гр.</b>		<b>311,00</b>	<b>10,13</b>	<b>13,84</b>	<b>36,37</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2012,11</b>	<b>61,69</b>	<b>63,2</b>	<b>281,96</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

13



Утверждаю

Директор ООО "Мега-ситиС" /Степкин О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 неделя

На 08 апреля 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

*Оксана В. Окунева*  
«Школа № 13»  
г.о. Самара  
ИНН 6317014194



Утверждаю

Директор ООО "Мега-ситиС" /Степкин О.Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 08 апреля 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

*Оксана В. Окунева*  
«Школа № 13»  
г.о. Самара  
ИНН 6317014194



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,17				
Зеленый горошек консервирован.	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
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>734,96</b>	<b>19,97</b>	<b>17,29</b>	<b>89,11</b>
полдник:		37,83				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>280гр.</b>		<b>545,88</b>	<b>5,44</b>	<b>21,80</b>	<b>82,08</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1998,01</b>	<b>48,29</b>	<b>67,28</b>	<b>262,82</b>

Зав. Производством

*Оксана В. Окунева*

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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:		128,14				
Зеленый горошек консервирован.	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
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>816,46</b>	<b>23,12</b>	<b>19,44</b>	<b>95,82</b>
полдник:		57,11				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>280гр.</b>		<b>545,88</b>	<b>5,44</b>	<b>21,80</b>	<b>82,08</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2161,99</b>	<b>54,27</b>	<b>71,4</b>	<b>282,92</b>

Зав. Производством

*Оксана В. Окунева*

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И. Степкин О. Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 09 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>85,00</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>110,17</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>37,83</b>				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>320гр.</b>		<b>484,00</b>	<b>9,03</b>	<b>15,77</b>	<b>76,36</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2017,35</b>	<b>58,76</b>	<b>66,42</b>	<b>277,15</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И. Степкин О. Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 09 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>91,52</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>128,14</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.		149,73	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>789,06</b>	<b>21,38</b>	<b>23,11</b>	<b>121,43</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>320гр.</b>		<b>484,00</b>	<b>9,03</b>	<b>15,77</b>	<b>76,36</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2173,11</b>	<b>63,25</b>	<b>73,32</b>	<b>296,28</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истеркина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окушев



# МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 10 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>774,45</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
обед:		110,17				
Салат картофель.с 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>
полдник:		37,83				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>240гр.</b>		<b>255,00</b>	<b>6,61</b>	<b>8,18</b>	<b>37,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1799,18</b>	<b>61,23</b>	<b>47,76</b>	<b>268,91</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*С.А.Иванов*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истеркина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окушев



# МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 10 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>645гр.</b>		<b>852,48</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
обед:		128,14				
Салат картофель.с 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>
полдник:		57,11				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>240гр.</b>		<b>255,00</b>	<b>6,61</b>	<b>8,18</b>	<b>37,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1956,30</b>	<b>65,97</b>	<b>53,64</b>	<b>289,76</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*С.А.Иванов*



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Остепкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Остепкина О.Г./



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 недели

На 11 апреля 2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Остепкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Остепкина О.Г./



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 недели

На 11 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		85,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
<b>обед:</b>		110,17				
Икра кабачковая порционнo	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	200/3гр.		128,90	2,15	2,27	14,00
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
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>758гр.</b>		<b>730,12</b>	<b>23,03</b>	<b>17,66</b>	<b>103,45</b>
<b>полдник:</b>		37,83				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
<b>Всего в полдник</b>	<b>250гр.</b>		<b>384,95</b>	<b>7,35</b>	<b>14,51</b>	<b>56,28</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1760,94</b>	<b>47,10</b>	<b>58,08</b>	<b>244,86</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		91,52				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
<b>обед:</b>		128,14				
Икра кабачковая порционнo	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
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>868гр.</b>		<b>765,98</b>	<b>24,02</b>	<b>20,21</b>	<b>110,79</b>
<b>полдник:</b>		57,11				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
<b>Всего в полдник</b>	<b>250гр.</b>		<b>384,95</b>	<b>7,35</b>	<b>14,51</b>	<b>56,28</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1856,11</b>	<b>48,90</b>	<b>64,40</b>	<b>257,76</b>



Утверждаю

Согласовано

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

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара /Окуничев Д.В./



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 1 неделя

На 12 апреля 2025 г.



Утверждаю

Согласовано

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

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара /Окуничев Д.В./



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 1 неделя

На 12 апреля 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
<b>обед:</b>		<b>128,14</b>				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>355гр.</b>		<b>240,40</b>	<b>3,33</b>	<b>4,27</b>	<b>47,10</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1682,35</b>	<b>56,39</b>	<b>44,94</b>	<b>259,24</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
<b>обед:</b>		<b>128,14</b>				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>355гр.</b>		<b>240,40</b>	<b>3,33</b>	<b>4,27</b>	<b>47,10</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1682,35</b>	<b>56,39</b>	<b>44,94</b>	<b>259,24</b>

Зав. Производством

Калькулятор