

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степанина О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Самара 83  
№ 169

Согласовано

Директор МБОУ Лицей «Технический»  
им С.П.Королева г.о.Самара

## МЕНЮ

5 день 1 недели

На 10 февраля 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Помидор натуральный свежий и батон	75гр.		110,17	3,77	0,42	22,20
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/5гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.		113,25	9,18	7,71	1,73
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Хлеб	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Итого в завтрак	552гр.		667,45	28,01	14,54	104,99
Посуда		15,00				
обед:		96,00				
Огурец свежий и хлеб пшеничный	70гр.		74,94	2,65	0,34	15,25
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
Картофель отварной	160/5гр.		178,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	818гр.		670,00	22,61	10,57	93,18
Всего за день			670,00	22,61	10,57	93,18
Посуда		15,00				

Зав. Производством

Калькулятор