

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ



# МЕНЮ

3 день 1 неделя

На 16 октября 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        | 13,03        | 29,85         |
| Какао с молоком                                      | 200гр.        |           | 125,11         | 3,78         | 0,67         | 26,60         |
| 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>  |
| Посуда   |               | 15,00     |                |              |              |               |
| обед:  |               | 121,46    |                |              |              |               |
| Салат из свеклы отварной                             | 100гр.        |           | 92,80          | 1,41         | 6,01         | 8,26          |
| Суп картофель с рисом и рыбными консервами с зеленью | 20/250/3гр.   |           | 128,62         | 2,20         | 2,78         | 15,39         |
| Оладьи из печени с соусом                            | 50/50гр.      |           | 164,00         | 9,34         | 11,20        | 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> |
| Посуда   |               | 15,00     |                |              |              |               |
| <b>Всего за день</b>                                 |               |           | <b>1649,11</b> | <b>64,22</b> | <b>67,55</b> | <b>219,92</b> |
| Сок (витаминизация)                                  | 100гр.        | 19,81     | 43,30          | 0,60         | 0,10         | 10,10         |

Зак. Производителем

Каждый день