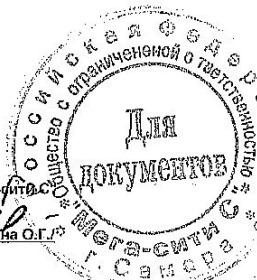


Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степанина О.Г.



МЕНЮ

На 09 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционный	20гр.	4,64	5,90		71,66
Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	25,48	32,21	99,57	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	838гр.	36,36	30,93	114,27	823,86
Полдник:					
Ватрушка с творогом	100гр.	9,22	5,48	29,18	202,00
Кисломолочный продукт ряженка	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник:	300гр.	15,03	11,88	37,18	320,00
Всего за день:		76,87	75,02	251,02	1938,58
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степанин О.Г.



Самара

МЕНЮ

На 10 июня 2025г.

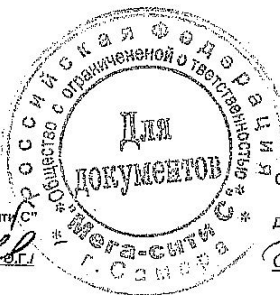
Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	848гр.	25,95	26,88	105,47	786,35
Полдник:					
Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60
Всего за день:		64,65	55,48	277,64	1891,42
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"
И. Степанова



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 77 г. Самары



МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,06	11,19	33,48	260,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	22,37	28,36	101,80	739,66
Обед:					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,62	4,53	2,64	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, с зеленью	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75
Котлета из мясной с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,62	68,97
Всего в обед:	848гр.	17,60	15,88	119,60	633,82
Полдник:					
Пирожок с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,60
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300гр.	4,84	1,99	80,21	357,68
Всего за день:		44,81	44,22	301,60	1731,36
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор