

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 23 октября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		91,52				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Фрукт апельсин	75гр.		40,50	0,96	0,21	8,68
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	630гр.		783,94	25,85	28,49	104,72
Обед:		128,14				
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		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
Всего в обед	870гр.		892,24	30,09	30,44	117,64
полдник:		57,11				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2193,68	70,28	80,07	288,10

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 23 октября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		97,00				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:		133,00				
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
Суп картофел. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		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
Всего в обед	870гр.		892,24	30,09	30,44	117,64
полдник:		57,11				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2153,18	69,32	79,86	279,42

Зав. Производством

Калькулятор