

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Мега-сити С"

МБОУ "Школа № 105 имени М.И.Рунт" г.о.Самара

Степкина О.Г.

# МЕНЮ

по школе № 105

1 день 2 неделя

На 07 ноября 2022 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 03  
№ 105

| Наименование блюд                     | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|---------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| Завтрак:                              |             | 75,00     |         |       |       |        |
| Каша жидкая молочная пшенная          | 200/10гр.   |           | 285,00  | 7,51  | 11,72 | 37,05  |
| Сыр порционно                         | 20гр.       |           | 71,66   | 4,64  | 5,90  |        |
| Чай с лимоном                         | 200/10гр.   |           | 41,60   | 0,53  |       | 9,87   |
| Фрукт яблоко                          | 100гр.      |           | 66,60   | 0,60  | 0,60  | 14,70  |
| Батон                                 | 2/35гр.     |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                       | 610гр.      |           | 663,20  | 19,72 | 18,86 | 102,22 |
| Обед:                                 |             | 95,00     |         |       |       |        |
| Салат из моркови с яблок.и хлеб пшен. | 80гр.       |           | 111,10  | 2,80  | 2,90  | 18,43  |
| Борщ с капустой и картофелем          | 250/10/3гр. |           | 98,40   | 1,83  | 4,90  | 11,75  |
| Печень по-строгановски                | 50/50гр.    |           | 219,40  | 22,80 | 10,20 | 9,40   |
| Рис отварной                          | 150гр.      |           | 210,11  | 3,67  | 5,42  | 36,67  |
| Компот из кураги                      | 200гр.      |           | 114,80  | 1,30  | 0,08  | 44,68  |
| Хлеб ржаной                           | 1/30гр.     |           | 68,97   | 1,68  | 0,33  | 14,82  |
| Всего в обед                          | 823гр.      |           | 822,78  | 34,08 | 23,83 | 135,75 |
| Полдник:                              |             | 40,00     |         |       |       |        |
| Пицца                                 | 90гр.       |           | 269,10  | 8,90  | 14,63 | 25,47  |
| Сок яблочный                          | 200гр.      |           | 86,60   | 1,00  | 0,20  | 20,20  |
| Всего в полдник                       | 290гр.      |           | 355,70  | 9,90  | 14,83 | 45,67  |
| Всего за день                         |             |           | 1841,68 | 63,70 | 57,52 | 283,64 |

ав. Производством

алькулятор