

Утверждаю

Директор МБОУ «Мегасити С.С. Для документов»

(Степкина О.П.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 02
№ 105



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Борина М.В. Борина

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 26 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		86,75				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:		121,46				
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,41	0,93	6,13	2,87
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	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Комлот 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	863гр.		892,23	30,09	30,44	117,65
полдник:		54,13				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		512,50	16,44	22,13	60,30
Всего за день			2148,17	71,42	80,85	273,99

Зав. Производством

Калькулятор