

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия ЕЗ  
№ 139



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



## МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 24 октября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>						
		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
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
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>892,23</b>	<b>30,09</b>	<b>30,44</b>	<b>117,65</b>
<b>полдник:</b>						
		54,13				
Печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кисломолочный продукт кефир	150гр.		88,50	4,36	4,8	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>180гр.</b>		<b>202,50</b>	<b>5,80</b>	<b>11,58</b>	<b>19,56</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1838,17</b>	<b>60,78</b>	<b>70,30</b>	<b>233,25</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

Калькулятор