

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Р.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Согласовано
Таркина С.М. / М.П. Таркина



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 16 декабря 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 150/10гр. | | 217,14 | 5,72 | 8,92 | 28,22 |
| Кофейный напиток с молоком | 180гр. | | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,35 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 520гр. | | 616,14 | 15,51 | 19,57 | 93,10 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из белокач. капусты с морковью | 60гр. | | 56,47 | 0,79 | 3,64 | 5,11 |
| Суп картофельный с бобовыми, с зелен. | 200/3гр. | | 118,95 | 4,40 | 4,22 | 13,27 |
| Плов из филе птицы | 37,5/150гр. | | 338,75 | 15,88 | 9,81 | 33,50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | | 132,80 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| 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 | 710,5гр. | | 786,08 | 26,28 | 18,60 | 128,45 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Сыр | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Батон | 35гр. | | 99,17 | 3,22 | 0,32 | 20,30 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 255гр. | | 210,83 | 8,39 | 6,22 | 29,77 |
| Всего за день | | | 1613,05 | 50,18 | 44,39 | 251,32 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

(Handwritten signatures)