

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" (Степакан)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Согласовано *М.В. Букина*

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 2 недели

На 06 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционню	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Каша 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>		<b>128,14</b>				
Зеленый горошек консервирован.	100гр.		40,29	3,10	0,20	6,50
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.		231,88	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,80	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>862,02</b>	<b>32,26</b>	<b>24,51</b>	<b>121,28</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Печенье	30гр.		114,00	1,44	0,78	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>1807,96</b>	<b>62,95</b>	<b>64,37</b>	<b>236,88</b>

Зав. Производства

Калькулятор