

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити С»

(Степкина О.Р.)



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

*Степкина О.Р.*

# МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 27 января 2025 г.

105

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	150гр.		81,00	1,92	0,42	17,36
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>640гр.</b>		<b>730,66</b>	<b>19,14</b>	<b>22,66</b>	<b>111,09</b>
обед:		128,14				
Салат из белокачан, капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Плов из филе птицы	50/200гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
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
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>965,95</b>	<b>33,21</b>	<b>25,36</b>	<b>146,30</b>
полдник:		57,11				
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>255гр.</b>		<b>210,83</b>	<b>8,39</b>	<b>6,22</b>	<b>29,77</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1907,44</b>	<b>60,74</b>	<b>54,24</b>	<b>287,16</b>

Зав. Производством

*Степкина О.Р.*

Калькулятор