

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.А.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Труфанова И.В.



# МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 31 января 2025 г.

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
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:		128,14				
Икра кабачковая порционнo	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	160/5гр.		178,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
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>878гр.</b>		<b>734,46</b>	<b>23,35</b>	<b>15,39</b>	<b>97,82</b>
полдник:		57,11				
Бисквит	30гр.		129,00	1,30	5,40	18,90
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
<b>Всего в полдник</b>	<b>180гр.</b>		<b>193,95</b>	<b>2,05</b>	<b>5,55</b>	<b>34,05</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1633,59</b>	<b>42,93</b>	<b>50,62</b>	<b>222,56</b>

Зав. Производством

*Степкина О.А.*

Калькулятор

*Труфанова И.В.*