

Утверждаю

Директор ООО "Матрикс-С"

/Степина С.Б.



Директор МБОУ Школа № 105

г.о. Самара

## МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 20 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 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>                         |               | <b>128,14</b> |                |              |              |               |
| Зеленый горошек консервирован.       | 100гр.        |               | 40,20          | 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.        |               | 231,86         | 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>862,02</b>  | <b>32,26</b> | <b>24,51</b> | <b>121,28</b> |
| <b>полдник:</b>                      |               | <b>57,11</b>  |                |              |              |               |
| Плюшка Московская                    | 120гр.        |               | 444,00         | 8,50         | 15,77        | 66,89         |
| Кисломолочный продукт кефир          | 150гр.        |               | 88,50          | 4,36         | 4,8          | 6,00          |
| <b>Всего в полдник</b>               | <b>270гр.</b> |               | <b>532,50</b>  | <b>12,86</b> | <b>20,57</b> | <b>72,89</b>  |
| <b>Всего за день</b>                 |               |               | <b>2137,96</b> | <b>70,01</b> | <b>73,36</b> | <b>290,21</b> |

Зав. Производством

Калькулятор