

Утверждаю

Директор МБОУ «Мегасити»
И.А. Степанов



Согласовано

Директор МБОУ «Школа № 105» г.о. Самары



Для документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 недели

На 21 марта 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		91,52				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,83	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,87
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		724,84	28,66	16,15	97,44
Обед:		128,14				
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/250/3гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
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	893гр.		808,76	18,48	17,28	128,06
полдник:		57,11				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	150гр.		64,95	0,79	0,15	15,15
Всего в полдник	250гр.		384,95	7,35	14,51	56,28
Всего за день			1918,35	54,49	47,94	279,78

Зав. Производством

Калькулятор