

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Самара
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Барина И.В. Барина

Школа № 105
г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 недели

На 10 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимости	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	645гр.		852,48	34,33	20,35	131,62
обед:		128,14				
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
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
Всего в обед	873гр.		848,82	25,03	25,11	120,64
полдник:		57,11				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
Всего в полдник	240гр.		255,00	6,61	8,18	37,50
Всего за день			1956,30	65,97	53,64	289,76

Зав. Производством

Калькулятор