

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" *И.Степкина О.Г.*

*И.Степкина О.Г.*



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

*Ирина В. В. Трунина*



# МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 17 апреля 2025 г.

| Наименование блюд                    | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|--------------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| Завтрак:                             |           | 91,52     |         |       |       |        |
| 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.     |           | 226,88  | 7,36  | 0,74  | 46,40  |
| Всего в завтрак                      | 555гр.    |           | 743,44  | 24,89 | 28,28 | 96,04  |
| Обед:                                |           | 128,14    |         |       |       |        |
| 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  |
| Всего в обед                         | 863гр.    |           | 862,02  | 32,26 | 24,51 | 121,28 |
| полдник:                             |           | 57,11     |         |       |       |        |
| Плюшка Московская                    | 120гр.    |           | 444,00  | 8,50  | 15,77 | 66,89  |
| Кисломолочный продукт кефир          | 150гр.    |           | 88,50   | 4,36  | 4,8   | 6,00   |
| Всего в полдник                      | 270гр.    |           | 532,50  | 12,86 | 20,57 | 72,89  |
| Всего за день                        |           |           | 2137,96 | 70,01 | 73,36 | 290,21 |

Зав. Производством

Калькулятор

*Ирина В. В. Трунина*