

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити С»



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

*Велика* М.В. Велюша

# МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 16 мая 2025 г.

| Наименование блюд                            | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|----------------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
|                                              |             | 91,52     |         |       |       |        |
| Завтрак:                                     |             |           |         |       |       |        |
| Мед кабанчиков порционно                     | 50гр.       |           | 34,63   | 0,51  | 2,43  | 2,70   |
| Плов из птицы                                | 200/50гр.   |           | 451,67  | 21,18 | 13,08 | 44,97  |
| Чай с сахаром                                | 200гр.      |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Батон                                        | 70гр.       |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                              | 570гр.      |           | 724,64  | 28,66 | 16,15 | 97,44  |
|                                              |             | 128,14    |         |       |       |        |
| Обед:                                        |             |           |         |       |       |        |
| Салат из белокочанной 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  |
| Хот-плет из микс 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  | 14,62  |
| Всего в обед                                 | 893гр.      |           | 808,76  | 18,48 | 17,28 | 126,06 |
|                                              |             | 57,11     |         |       |       |        |
| полдник:                                     |             |           |         |       |       |        |
| Булочка Выборгская                           | 100гр.      |           | 320,00  | 6,60  | 14,36 | 41,13  |
| Сок разливной                                | 150гр.      |           | 64,95   | 0,75  | 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

*С.В. Велюша*