

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"



Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Согласовано

Подпись: *Сергей В. Вадим*



## МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 недели

На 23 мая 2025 г.

| Наименование блюд                        | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|------------------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                                 |           | 91,52     |         |       |       |        |
| Масло сливочное                          | 10гр.     |           | 65,72   | 0,10  | 7,20  | 0,13   |
| Сыр порционн                             | 20гр.     |           | 71,66   | 4,64  | 5,90  |        |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена     | 200/10гр. |           | 249,12  | 3,40  | 15,80 | 23,33  |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные      | 30гр.     |           | 52,00   | 1,50  | 0,04  | 11,36  |
| Чай с сахаром                            | 200гр.    |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Батон                                    | 80гр.     |           | 226,68  | 7,36  | 0,74  | 46,40  |
| Итого в завтрак                          | 550гр.    |           | 705,18  | 17,53 | 29,68 | 90,69  |
| обед:                                    |           | 128,14    |         |       |       |        |
| Икра кабачковая порционн                 | 100гр.    |           | 69,26   | 1,02  | 4,86  | 5,40   |
| Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен. | 250/3гр.  |           | 128,25  | 2,69  | 2,84  | 17,46  |
| Рыба тушеная с овощами                   | 50/50гр.  |           | 131,25  | 12,19 | 6,19  | 4,75   |
| Рис отварной                             | 150/5гр.  |           | 210,11  | 3,67  | 5,42  | 36,67  |
| Напиток из плодов шиповника              | 200гр.    |           | 88,00   | 0,40  | 0,27  | 17,20  |
| 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                             | 868гр.    |           | 765,98  | 24,02 | 20,21 | 110,79 |
| полдник:                                 |           | 57,11     |         |       |       |        |
| 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                            |           |           | 1856,11 | 48,90 | 64,40 | 257,76 |

Зав. Производством

Калькулятор

*Подпись*