

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С"

Степко О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Будина Будина М.В.

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 1 недели

На 02 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мкра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	55/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		329,00	11,48	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,80	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	558гр.		739,65	25,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
Рассольник ленинградский, с запан.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,48
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	853гр.		846,68	20,95	25,37	92,18
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Желе	250гр.		181,38	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		546,38	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2192,68	55,14	69,81	292,20

Зав. Производством

Калькулятор