

Утверждаю

Сам. директор ОО «Мега-сити С.С.»

Ютепина О.А.

Документ

Мега-сити С.С.

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Барина Н.В. Барина

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 05 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционн	20гр.		71,86	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
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	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционн	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
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	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
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	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор