

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мга-Сити С"

(Степанов О.Г.)

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

*Васильев А.И.*



# МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 недели

На 10 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>564гр.</b>		<b>599,00</b>	<b>25,70</b>	<b>12,79</b>	<b>93,88</b>
<b>обед:</b>						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Калуста тушеная	150гр.		288,24	4,35	12,00	33,21
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
<b>Всего в обед</b>	<b>853гр.</b>		<b>980,98</b>	<b>20,77</b>	<b>31,63</b>	<b>109,88</b>
<b>полдник:</b>						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,60
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>360гр.</b>		<b>221,40</b>	<b>6,93</b>	<b>5,61</b>	<b>35,66</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1801,38</b>	<b>53,40</b>	<b>50,23</b>	<b>239,62</b>

Зав. Производством

*Степанов О.Г.*

Калькулятор