

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Для документов

Мега-сити С
г. Самара

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Барина М.В. Барина

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 недели

На 11 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	28,00
Батон	80гр.		225,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	60гр.		42,25	0,56	3,68	1,72
Суп картофель. с клецками, с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	16,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,62*	10,91	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,54
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
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	750гр.		783,52	27,73	25,57	110,10
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1955,64	64,70	69,62	264,32

Зав. Производством

Калькулятор