

Утверждаю

Зак. директор ООО "Мега-Сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

*Рамина И.В. Рамина*

# МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 11 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,64
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		221,86	6,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,66	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>870гр.</b>		<b>882,24</b>	<b>30,09</b>	<b>30,44</b>	<b>117,54</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>517,50</b>	<b>14,34</b>	<b>21,14</b>	<b>65,74</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2153,18</b>	<b>69,32</b>	<b>79,86</b>	<b>279,42</b>

Зак. Производствам

Калькулятор