

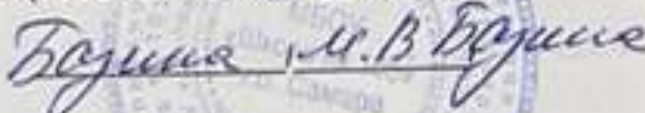
Утверждаю

Согласовано

Зам. директора ООО "Мега-сити" 

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



 **Бузина М.В. Бузина**

# МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 недели

На 20 сентября 2025 г.

| Наименование блюд                | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|----------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                         |           |           |         |       |       |        |
| Оладьи с повидлом                | 150/20гр. |           | 435,00  | 11,6  | 11,48 | 71,29  |
| Кисломолочный продукт Йогурт     | 100гр.    |           | 66,88   | 5,13  | 1,88  | 7,38   |
| Какао с молоком сгущенным        | 200гр.    |           | 138,40  | 3,67  | 2,6   | 25,08  |
| Батон                            | 35гр.     |           | 99,17   | 3,22  | 0,32  | 20,30  |
| Всего в завтрак                  | 505гр.    |           | 739,45  | 23,62 | 16,28 | 124,05 |
| обед:                            |           |           |         |       |       |        |
| Огурец свежий                    | 100гр.    |           | 12,00   | 0,7   | 0,1   | 1,90   |
| Суп картофе. с фасолью и зеленью | 250/3гр.  |           | 148,25  | 5,49  | 5,27  | 16,54  |
| Рагу из птицы                    | 50/200гр. |           | 295,00  | 16,2  | 18,09 | 16,58  |
| Чай с сахаром                    | 200гр.    |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Хлеб пшеничный                   | 60гр.     |           | 140,28  | 4,74  | 0,60  | 28,98  |
| Хлеб ржаной                      | 30гр.     |           | 68,97   | 1,68  | 0,33  | 14,82  |
| Всего в обед                     | 893гр.    |           | 704,50  | 29,34 | 24,39 | 88,29  |
| полдник:                         |           |           |         |       |       |        |
| Фрукт яблоко                     | 100гр.    |           | 44,40   | 0,40  | 0,40  | 9,60   |
| Бутерброд с повидлом             | 55гр.     |           | 156,00  | 2,40  | 3,87  | 27,83  |
| Чай с сахаром                    | 200гр.    |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Всего в полдник                  | 355гр.    |           | 240,40  | 3,33  | 4,27  | 47,10  |
| Всего за день                    |           |           | 1684,35 | 56,29 | 44,94 | 259,44 |

Зав. Производством



Калькулятор