

Утверждаю

Зам. директора ООО "Митас-Сити"

Г. Степанова О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



## МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 недели

На 03 октября 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 порционно                                 | 20гр.       |           | 71,88   | 4,64  | 5,90  |        |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена          | 200/10гр.   |           | 249,12  | 3,40  | 15,80 | 23,33  |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные           | 30гр.       |           | 52,00   | 1,50  | 0,04  | 11,38  |
| Чай с сахаром                                 | 200гр.      |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Батон                                         | 80гр.       |           | 228,68  | 7,36  | 0,74  | 46,40  |
| Итого в завтрак                               | 550гр.      |           | 705,18  | 17,53 | 29,68 | 90,69  |
| обед:                                         |             |           |         |       |       |        |
| Икра кабачковая порционно                     | 100гр.      |           | 69,26   | 1,02  | 4,98  | 5,40   |
| Суп картофель.с курин.фрикадельками,с зеленью | 20/250/3гр. |           | 126,00  | 2,20  | 2,78  | 15,39  |
| Рыба тушеная с овощами                        | 50/50гр.    |           | 131,25  | 12,19 | 8,19  | 4,75   |
| Рис отварной                                  | 150/3гр.    |           | 210,11  | 3,67  | 5,42  | 36,67  |
| 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  |
| Всего в обед                                  | 888гр.      |           | 773,73  | 23,53 | 20,15 | 108,72 |
| полдник:                                      |             |           |         |       |       |        |
| Булочка Выборгская                            | 100гр.      |           | 320,00  | 6,60  | 14,36 | 41,13  |
| Сок разливной                                 | 250гр.      |           | 108,25  | 1,25  | 0,25  | 25,25  |
| Всего в полдник                               | 350гр.      |           | 428,25  | 7,85  | 14,61 | 66,38  |
| Всего за день                                 |             |           | 1907,16 | 48,91 | 64,44 | 265,79 |

Зав. Производством

Калькулятор