

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С"

Г. Степанова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Г. В. Баранова

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 недели

На 10 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет кабачковый порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		724,64	28,66	16,15	97,44
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макаронными издел., с залив.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	80/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
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	873гр.		801,01	18,97	17,34	128,13
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,38	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,63	66,38
Всего за день			1953,9	55,48	48,1	291,95

Зав. Производством

Калькулятор