

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Согласовано



## МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 13 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   |
| Каша жидкая молочная пшенная           | 200/10гр. |           | 285,00  | 7,51  | 11,72 | 37,05  |
| Кофейный напиток с молоком             | 200гр.    |           | 100,60  | 3,17  | 2,68  | 15,95  |
| Фрукт яблоко                           | 100гр.    |           | 44,40   | 0,4   | 0,4   | 9,8    |
| Батон                                  | 70гр.     |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                        | 590гр.    |           | 694,06  | 17,62 | 22,64 | 103,53 |
| обед:                                  |           |           |         |       |       |        |
| Салат из белокачан. капусты с морковью | 100гр.    |           | 94,12   | 1,33  | 6,08  | 8,52   |
| Суп картофельный с бобовыми, с зелен.  | 250/3гр.  |           | 148,25  | 5,49  | 5,27  | 16,54  |
| Плов из филе птицы                     | 50/200гр. |           | 451,67  | 21,18 | 13,08 | 44,67  |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200гр.    |           | 132,80  | 1,16  | 0,30  | 47,26  |
| 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                           | 863гр.    |           | 965,95  | 33,21 | 25,36 | 146,30 |
| полдник:                               |           |           |         |       |       |        |
| Сосиска в тесте                        | 100гр.    |           | 271,00  | 9,60  | 13,84 | 26,90  |
| Чай с сахаром                          | 240гр.    |           | 48,00   | 0,63  |       | 11,36  |
| Всего в полдник                        | 340гр.    |           | 319,00  | 10,23 | 13,84 | 38,26  |
| Всего за день                          |           |           | 1979,01 | 61,06 | 61,84 | 288,09 |

Зав. Производством

Калькулятор

105