

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 недели

На 22 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,50	1,38	0,25	4,75
Борщ с капустой и картофелем, с зелен.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,90	11,75
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,85	11,86	3,51
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,30	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,50	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	14,92
Всего в обед	873гр.		765,71	25,17	25,24	128,08
Полдник:						
Ветчина	60гр.		158,00	13,56	12,54	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	195гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1721,28	60,49	55,89	257,66

Зам. Производства

Калькулятор

[Signature]

105