

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 недели

На 27 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Опавья с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный 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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,60	1,38	0,25	4,75
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	60/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
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	593гр.		714,60	27,39	23,61	96,66
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1708,35	54,89	49,65	267,59

Зав. Производством

Калькулятор