

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Барина Л.В. Барина



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 15 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный 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	20,30
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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	893гр.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор