

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

/Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Борина И.В. Барина



МЕНЮ

5-11 классы

1 день 2 неделя

На 17 ноября 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 порционнo	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:						
Икра кабачковая порционнo	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
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	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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	873гр.		807,47	24,81	29,85	125,73
полдник:						
Ветчина	60гр.		168,00	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	295гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1763,04	60,13	60,50	258,31

Зав. Производством

Калькулятор