

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Степкина О.В.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 19 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	554гр.		596,60	25,74	12,79	93,40
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
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.		980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	360гр.		221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1798,98	53,44	50,23	239,14

Зав. Производством

Калькулятор