

Утверждено

Зам. директора ООО "Мир-Сити" С.С. Юсупов



Согласовано

Директор ИБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Барина В.В. Барина

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 дня в неделю

На 26 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	100гр		284,38	15,78	19,33	2,04
Мясорубные изделия отварные с сыром	100г/100гр		209,98	8,45	9,95	23,32
Каша с маслом	300гр		125,11	3,73	0,67	29,90
Батон	70гр		198,34	5,44	3,24	40,93
Всего в завтрак	570гр		818,81	39,40	32,19	95,99
обед:						
Салат из свеклы отварной	80гр		55,88	0,82	3,81	4,05
Суп картофельный с рыбой и овощами	200г/200гр		106,38	1,79	2,27	12,57
Оладьи из гречки с сахаром	80/80гр		184,38	0,34	11,28	4,49
Пюре картофельное	160гр		149,73	3,08	2,23	12,13
Компот из сухофруктов	180гр		93,32	1,17	0,07	49,21
Клубника	30гр		76,34	2,37	0,36	14,49
Клубника	30гр		38,97	1,18	0,33	14,87
Всего в обед	770гр		718,90	10,28	20,12	110,83
полдник:						
Печенье Масленое	100гр		379,60	7,08	13,14	55,74
чай с сахаром	300гр		40,00	0,03		9,47
Всего в полдник	300гр		419,60	7,11	13,14	65,21
Всего за день			1957,31	57,34	65,79	266,03

Зам. Промокоординатора

Калькулятор

(Handwritten signature)