

Утверждаю

Зам. директора ООО "Медиа-Сити С."



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Гарина Н.В. Гарина

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 недели

На 26 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	100гр.		294,38	10,79	19,20	2,04
Национальные изделия отечественные с сыром	180/200гр.		282,88	11,34	13,83	23,80
Каша с яблоками	300гр.		128,11	3,10	8,67	20,90
Батон	70гр.		188,34	8,44	1,64	40,00
Всего в завтрак	460гр.		600,06	32,34	34,44	88,48
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		82,80	1,41	6,01	8,20
Суп картофельный с рыбой и овощами	200/250гр.		128,82	3,10	2,79	10,30
Овощи из печенки с соусом	80/80гр.		164,00	9,34	11,38	4,06
Пюре картофельное	100гр.		148,73	3,08	2,33	10,13
Кнели из курицы	200гр.		116,86	1,30	0,08	44,08
Хлеб пшеничный	90гр.		76,14	3,07	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,08	0,33	14,62
Всего в обед	807гр.		789,06	21,38	22,91	121,43
полудник:						
Пюре картофельное	100гр.		170,90	7,00	12,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		80,00	0,00		11,00
Всего в полудник	300гр.		420,00	7,74	12,14	67,57
Всего за день			2109,11	61,36	70,69	287,48

Зам. Педагогическим

Контроль

Гарина Н.В. Гарина