

Утверждаю:

Заместитель ООО "Мега-сити"

Исмаилов О.А.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Брига



МЕНЮ

1 - 4 классы

Б. день 1 неделя

На 28 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		83,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционно	20гр.		71,86	4,54	5,80	
Каша овсяная молочная из риса и пшена	180/10гр.		189,81	2,99	12,03	17,77
Кондитерское изделие конфеты шоколадные	30гр.		92,00	1,50	0,04	11,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Батон	80гр.		226,88	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	600гр.		645,27	16,72	24,91	65,13
обед:						
Мясо кабачковая порционно	80гр.		41,66	0,91	2,91	3,24
Суп картофель куриный фрикадельками, с зеленью	20/200/2гр.		111,04	1,79	2,27	12,67
Рыба тушеная с овощами	60/60гр.		131,28	12,10	0,10	4,75
Рис отварной	150/5гр.		216,11	3,67	5,43	36,67
Напиток из плодов шиповника	100гр.		79,30	0,30	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,43
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,86	0,33	14,02
Всего в обед	778гр.		712,51	22,87	17,60	102,62
полдник:						
Булочка Выборская	100гр.		320,00	6,00	14,36	41,13
Сок разлитый	200гр.		69,94	1,00	3,20	20,23
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,40	14,56	61,33
Всего за день			1764,38	46,99	56,13	248,48

Зам. Протокол

Копировать