

Утверждено

Зам. директора ООО "Метасит" *Степанов О.Г.*

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара *Григорьев В.В.*



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 28 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,10
Сыр порционный	20гр.		71,66	4,64	3,90	
Каши овсяная, молочная из риса и пшеницы	200/10гр.		246,12	3,40	10,60	23,32
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	10гр.		62,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,50		9,47
Батон	80гр.		226,88	7,30	11,74	40,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,66	90,69
обед:						
Мясо говяжье порционное	100гр.		69,26	1,02	4,86	6,40
Суп картофельный с курицей, фрикадельками, зеленью	25/150/3гр.		136,80	2,20	2,76	15,59
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		121,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	130/6гр.		216,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из ягодного желе	200гр.		66,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,43
Хлеб ржаной	10гр.		68,97	1,86	0,33	14,82
Всего в обед	386гр.		773,73	23,53	20,16	108,72
полдник:						
Булочка Веймарская	100гр.		320,80	6,60	14,30	41,13
Сок разлитый	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		429,05	7,85	14,55	66,38
Всего за день			1507,16	48,91	64,44	265,79

Зам. Протоколанта *Степанов О.Г.*

Калькулятор *Степанов О.Г.*