

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мила-Сити С"

А.Степанин

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Гуркина А.В. Гуркина



МЕНЮ

5 - 11 классы

8 день 1 неделя

На 29 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	6,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	26,08
Батон	35гр.		98,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	605гр.		738,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огулец соленный	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картоф. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	0,27	18,94
Рыбу из птицы	55/200гр.		280,00	18,2	18,09	18,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	40гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,02
Всего в обед	893гр.		702,50	29,44	24,39	86,08
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,57	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	250,24

Зав. Производством

Калькулятор