

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

## МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 03 декабря 2025 г.

| Наименование блюд                      | Выход    | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|----------------------------------------|----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                               |          |           |         |       |       |        |
| Огурец натуральный соленый             | 40гр.    |           | 4,00    | 0,32  | 0,04  | 0,68   |
| Филе птицы с овощами в соусе           | 37/50гр. |           | 122,40  | 9,55  | 8,01  | 2,81   |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы    | 150/7гр. |           | 231,86  | 8,90  | 4,10  | 39,84  |
| Чай с сахаром                          | 200гр.   |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Батон                                  | 70гр.    |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                        | 554гр.   |           | 596,60  | 25,74 | 12,79 | 93,40  |
| обед:                                  |          |           |         |       |       |        |
| Винегрет овощной                       | 100гр.   |           | 97,88   | 1,62  | 6,20  | 8,90   |
| Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен. | 250/3гр. |           | 85,75   | 1,97  | 2,71  | 12,11  |
| Котлета мясная с соусом                | 50/50гр. |           | 312,00  | 8,38  | 10,02 | 9,15   |
| Капуста тушеная                        | 150гр.   |           | 258,24  | 4,35  | 12,00 | 33,21  |
| Напиток из плодов шиповника            | 200гр.   |           | 88,00   | 0,40  | 0,27  | 17,20  |
| Хлеб пшеничный                         | 30гр.    |           | 70,14   | 2,37  | 0,30  | 14,49  |
| Хлеб ржаной                            | 30гр.    |           | 68,97   | 1,68  | 0,33  | 14,82  |
| Всего в обед                           | 863гр.   |           | 980,98  | 20,77 | 31,83 | 109,88 |
| полдник:                               |          |           |         |       |       |        |
| Фрукт яблоко                           | 100гр.   |           | 44,40   | 0,40  | 0,40  | 9,80   |
| Курник                                 | 60гр.    |           | 137,00  | 6,00  | 5,21  | 16,59  |
| Чай с сахаром                          | 200гр.   |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Всего в полдник                        | 360гр.   |           | 221,40  | 6,93  | 5,61  | 35,86  |
| Всего за день                          |          |           | 1798,98 | 53,44 | 50,23 | 239,14 |

Зав. Производством

Калькулятор