

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити" /Степанин О.А.



Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 1 недели

На 09 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		14,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,84	40,60
Всего в завтрак	588гр.		798,05	25,71	30,16	104,62
обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Рассольник ленинградский, с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,46
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	883гр.		816,46	23,12	19,44	95,82
полдник:						
Пончик со ступинкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		546,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2160,86	58,31	63,88	295,44

Зав. Производством

Калькулятор