

Утверждено

Зам. директора ООО "Мэга-Сити С."

Степанов Д.С.



МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 1 неделя

На 12 января 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ школы № 105 г.о.Самара

Григорьев В.В.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Насло сливочное	10гр		86,72	0,30	7,30	0,12
Базис жидкая молочная каша	110/10гр		211,14	5,72	6,92	20,21
Кофейный напиток с молоком	140гр		90,54	2,05	2,41	14,26
Фрукт яблоко	100гр		44,40	0,4	0,4	0,8
Батон	70гр		186,34	6,44	0,64	40,90
Всего в завтрак	520гр		615,14	15,51	15,67	93,15
обед:						
Салат из баклаж. запечен с морковью	60гр		26,47	0,79	3,04	0,11
Суп картофельный с говяжьими з.зелен.	200/1гр		118,95	4,40	4,02	13,27
Пюре из филе птицы	37,8/100гр		338,75	16,03	0,81	33,20
Компот из смеси замороженных	200гр		132,80	1,16	0,30	47,20
Хлеб пшеничный	30гр		76,14	2,57	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр		68,97	1,86	0,30	14,62
Всего в обед	216,8гр		736,58	26,28	19,83	128,45
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр		271,00	9,00	13,94	25,00
Чай с сахаром	200гр		40,01	0,03		3,47
Всего в полдник	300гр		311,01	12,12	12,84	38,37
Всего за день			1712,22	53,92	52,01	257,92

Зав. Производства

[Signature]

Калькулятор