

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-Сити С."

Богданов О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Терехин М.В. Терехин

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 1 недели

На 14 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	100гр.		294,00	10,18	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	110/200гр.		208,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	5,78	0,87	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,58	40,60
Всего в завтрак	600гр.		816,40	29,40	30,40	89,96
обед:						
Салат из свеклы отварной	80гр.		85,88	0,85	3,81	4,45
Суп картофель с рисом и рыбными котл. д. запан.	10/200гр.		190,08	1,79	2,27	12,57
Оладьи из пшена с соусом	80/100гр.		184,00	9,34	11,28	4,86
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	10,13
Котлет из курицы	160гр.		103,32	1,17	3,07	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		73,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,88	0,33	14,02
Всего в обед	770гр.		716,90	20,28	20,89	110,83
полдник:						
Печенье Московская	60гр.		370,80	7,60	13,14	60,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	6,55		9,47
Всего в полдник	300гр.		410,80	7,61	13,14	60,21
Всего за день			1943,36	57,34	63,79	260,00

Зав. Производством

Кухонный

(Handwritten signatures)