

Утверждено

Зам. директора ООО "Учитель"

Степанова О.В.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Григорьев А.В.



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 дня, 1 неделя

На 14 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Кал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	100гр.		284,68	10,79	19,22	2,54
Макаронные изделия отварные с сыром	100/200гр.		292,80	11,84	13,30	24,88
Салат с мякотью	100гр.		125,11	3,78	0,87	26,00
Булочка	70гр.		198,34	0,44	0,54	40,00
Всего в завтрак	340гр.		905,93	32,84	34,44	93,42
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		82,80	1,41	6,01	0,29
Суп картофель с рыбой и рыбными котлет. с салат.	30/200гр.		128,82	2,20	2,79	15,39
Оладьи из гречки с соусом	30/100гр.		184,50	0,34	11,29	4,56
Пюре картофельное	100гр.		149,79	3,08	2,35	18,13
Компот из фруктов	300гр.		114,80	1,30	0,08	44,88
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,30	14,69
Хлеб ржаной	30гр.		88,57	1,68	0,33	14,52
Всего в обед	883гр.		709,95	21,38	22,11	121,42
полдник:						
Торт Москва	100гр.		170,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,00		11,53
Всего в полдник	350гр.		420,00	7,08	13,14	67,27
Всего за день			2125,88	61,30	70,69	262,11

Зам. Производителя

Степанова О.В.

Калькулятор