

Утверждаю

Заместитель ООО "Мир-Самара"

Степанова О.В.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

Буркина Л.В. Буркина



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 дня в неделю

На 15 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со студеным яблоком	135/15гр.		379,43	20,32	15,14	35,35
Нюдовый напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,28
Сок	200гр.		85,63	1,00	0,20	20,20
Батон	85гр.		226,88	7,33	0,74	46,43
Всего в завтрак	810гр.		774,36	31,33	18,49	116,26
обед:						
Салат кареф с сельдью и зеленым горошком	80гр.		49,14	0,51	2,13	4,72
Щи из свежей капусты с карефом (заправка)	200/10/3гр.		72,68	1,43	4,50	6,36
Пюре картофельное с соусом	10/50гр.		172,80	5,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100/7гр.		231,80	8,93	4,10	34,84
Компот из свежих ягод	180гр.		194,94	0,48	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,20	14,48
Хлеб ржаной	30гр.		58,37	1,58	0,23	14,82
Всего в обед	779гр.		768,73	22,39	21,09	112,11
полдник:						
Печенье с шоколадом	100гр.		212,86	4,50	1,87	44,45
Фруктовый напиток Кефир	200гр.		118,00	5,81	5,63	8,00
Всего в полдник	300гр.		330,86	10,31	7,50	52,45
Всего за день			1874,70	65,03	47,08	280,82

Зам. Приказом

Калькулятор