

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мир-Сити С"



Классификация
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Согласовано

Директор МБОУ ЦШ № 105 г.о. Самара

Тарасова И.А. Тарасова

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 17 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соевый	40гр.		4,30	0,32	0,04	0,55
Филе птицы с овощами в соусе	2100гр.		123,40	8,55	8,01	2,51
Каши рассыпчатая из пропаренной крупы	150/7гр.		231,50	8,30	4,10	39,54
Чай с сахаром	160гр.		30,03	0,44		5,52
Батон	70гр.		116,34	0,44	0,04	40,40
Всего в завтрак	534гр.		592,60	25,55	12,75	92,45
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		52,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крупой рисовой с зелен.	300/3гр.		66,86	1,68	2,17	0,71
Котлета мясная с соусом	50/60гр.		212,09	8,50	10,52	5,10
Капуста тушеная	150гр.		268,34	4,20	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		73,28	0,36	0,24	15,45
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		58,87	1,68	0,23	14,52
Всего в обед	753гр.		940,07	19,65	28,79	102,29
полдник:						
Фрукт яблоко	50гр.		22,38	0,30	0,20	4,00
Пирожок	50гр.		137,00	0,00	5,21	15,55
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,50		0,47
Всего в полдник	310гр.		199,20	6,73	5,41	20,05
Всего за день			1731,87	52,07	45,95	225,51

Зам. Проконструктора

Калькулятор