

Утверждаю:

Зам. директора ООО "Милени С"

Согласовано:



Согласовано:
Директор ИБООУ Школа № 105 г.о. Самара

С.В. Вязовкин

МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 18 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	40гр		70,37	5,71	5,17	3,31
Сыр порезанный	10гр		71,88	4,64	5,30	
Каша овсяная молотая из ролла и маиса	100/10гр		240,12	3,43	15,80	23,33
Каша с молоком	100гр		125,11	3,78	0,57	20,09
Батон	80гр		226,68	7,36	0,76	40,40
Всего в завтрак	255гр		743,64	24,89	26,28	86,84
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр		40,20	3,33	0,25	6,50
Суп картофель. с овощами и зеленью	250/5гр		144,25	3,50	4,79	18,79
Бефстроганов из филе птицы	55/50гр		190,50	12,13	14,81	2,09
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100/7гр		231,86	8,90	4,10	35,64
Компот из свежих ягод	200гр		118,60	0,52	8,19	24,64
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,57	0,30	14,40
Хлеб пшеничный	30гр		68,87	1,60	0,33	14,82
Всего в обед	670гр		802,92	32,26	24,51	121,28
Полдник:						
Пюре картофельное	100гр		170,86	7,08	12,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр		147,50	7,36	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр		317,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2122,96	71,49	73,93	283,06

Зам. Промоутера:

Калькулятор: