

Утверждено

Зам. директора ООО «Металки С»

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

Б. день 2 недели

На 19 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Нерафинированная порция	80гр.		34,83	0,51	2,43	2,75
Плов из пшени	200/10гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,03		0,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,54	40,03
Всего в завтрак	670гр.		724,84	28,56	16,15	87,44
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,09	6,52
Суп картофель. с макаронными изделиями, с зеленью	250/2гр.		128,28	2,03	2,54	17,40
Котлета из мяса с соусом красным	60/36гр.		111,89	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		211,72	3,08	2,33	19,13
Компот из фруктов	200гр.		114,88	1,3	0,08	44,00
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,27	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		88,87	1,09	0,33	14,52
Всего в обед	872гр.		834,81	18,97	17,34	128,43
Полдник:						
Бутылка Выборского	100гр.		328,88	6,00	14,36	81,13
Сок разливной	250гр.		108,28	1,25	0,26	25,25
Всего в полдник	350гр.		437,16	7,25	14,61	106,38
Всего за день			1999,81	53,78	48,10	322,25

Зав. Производством

Калькулятор