

Утверждено

Зам. директора ОО "Школа № 105" г. Самара

Степанова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 105" г. Самара

Будина И.В. Будина

## МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 недели

На 20 декабря 2025 г.

| Наименование блюд               | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|---------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>завтрак:</b>                 |               |           |                |              |              |               |
| Омлет с помидором               | 100г/20гр.    |           | 435,08         | 11,6         | 11,49        | 71,29         |
| Бисквитный продукт Йогурт       | 100гр.        |           | 66,88          | 5,13         | 1,86         | 7,38          |
| Какао с желтком студенили       | 200гр.        |           | 138,40         | 3,67         | 2,9          | 21,00         |
| Батон                           | 35гр.         |           | 99,37          | 2,22         | 4,31         | 20,3          |
| <b>Всего в завтрак</b>          | <b>505гр.</b> |           | <b>739,45</b>  | <b>23,62</b> | <b>16,25</b> | <b>124,09</b> |
| <b>обед:</b>                    |               |           |                |              |              |               |
| Огулец соевый                   | 100гр.        |           | 10,00          | 0,8          | 0,1          | 1,10          |
| Суп-пюре для малышей, с зеленью | 250/3гр.      |           | 118,78         | 2,57         | 6,54         | 11,02         |
| Агу во Филе птицы               | 60/200гр.     |           | 322,00         | 16,49        | 16,39        | 20,02         |
| Чай с сахаром                   | 200гр.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| Хлеб ржаной                     | 90гр.         |           | 140,38         | 4,74         | 0,60         | 16,58         |
| Хлеб ржаной                     | 36гр.         |           | 68,67          | 1,69         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>             | <b>893гр.</b> |           | <b>697,00</b>  | <b>26,81</b> | <b>23,46</b> | <b>92,61</b>  |
| <b>полдник:</b>                 |               |           |                |              |              |               |
| Фрукт яблоко                    | 100гр.        |           | 44,48          | 0,40         | 0,60         | 9,80          |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 50гр.         |           | 170,00         | 2,15         | 9,36         | 19,61         |
| Чай с сахаром                   | 200гр.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| <b>Всего в полдник</b>          | <b>350гр.</b> |           | <b>254,40</b>  | <b>3,08</b>  | <b>9,76</b>  | <b>37,88</b>  |
| <b>Всего за день</b>            |               |           | <b>1690,85</b> | <b>54,31</b> | <b>49,50</b> | <b>254,54</b> |

Зам. Производства

Бухгалтер