

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити С"

Стапкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 21 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,60
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	0,58	8,51	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,30	4,10	35,84
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
Батон	72гр.		188,34	8,44	0,64	40,80
Всего в завтрак	834гр.		692,60	25,68	12,78	92,45
обед:						
Винегрет овощной	40гр.		82,72	0,97	3,73	5,34
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		66,80	1,53	2,17	5,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,36	10,02	8,15
Калуста тушеная	150гр.		268,34	4,36	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,60	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		940,97	18,68	28,76	102,25
полдник:						
Фрукт яблоко	80гр.		22,28	0,20	0,20	4,80
Куран	40гр.		137,00	4,00	0,21	10,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		199,28	6,73	5,41	30,86
Всего за день			1721,87	52,07	40,98	225,61

Зав. Производством

И.А.А.А.А.А.А.А.А.

(Handwritten signatures)