

Утверждено

Директор ООО "Миласит-С"

Остеркина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Симар

Баранов И.В.

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 3 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	0,68
Филе курицы с овощами в соусе	17,50гр.		122,48	0,55	8,91	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150,7гр.		231,84	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,03		9,47
Батон	70гр.		188,34	6,44	0,64	40,90
Всего в завтрак	254гр.		506,60	15,74	12,79	93,40
Обед						
Венегрет овощной	100гр.		37,88	1,62	5,20	8,90
Суп картофель. с крупой рисовой с зеленью	250/3гр.		88,75	1,07	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	60/50гр.		212,00	5,38	10,03	4,16
Капуста тушеная	150гр.		208,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	35гр.		75,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	35гр.		68,97	1,05	0,33	14,83
Всего в обед	543гр.		980,90	20,77	31,83	100,80
Полдник						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,98	6,00	5,21	18,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,03		9,47
Всего в полдник	360гр.		221,40	8,83	5,61	35,86
Всего за день			1708,98	53,44	60,23	229,14

Зав. Производством

Соблюдайте