

Утверждено:

Зам. директора ООО "Мет-Сист-С"

Степанова О.Г.

Для
Документов

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

Согласовано

Туркина А.Б. Туркина



МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день, 1 неделя

На 22 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		88,72	0,10	7,30	0,13
Каша ячменная молочная пшеница	200/10гр.		282,00	7,51	11,73	37,08
Кофейный напиток с молоком	200гр.		190,60	3,17	2,88	10,06
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	0,8
Банан	70гр.		198,34	0,44	0,64	40,00
Всего в завтрак	590гр.		694,06	11,62	22,94	100,53
обед:						
Салат из белокочан, капусты с морковью	100гр.		94,12	1,23	0,08	0,52
Суп картофельный с бобовыми, л. зелени	250/3гр.		148,25	5,49	0,21	10,54
Плов из филе птицы	80/200гр.		401,57	21,18	13,08	44,67
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,88	1,10	0,30	47,38
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	663гр.		965,95	31,21	26,36	146,50
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	0,80	13,84	20,00
Чай с сахаром	340гр.		48,00	0,83		11,30
Всего в полдник	340гр.		319,00	10,23	13,84	30,25
Всего за день			1979	61,06	61,84	288,09

Зав. Производством

С.А. Туркина

Калькулятор