

Утверждено

Заместитель ООО "Идеал-Сити"

И.Степанова



Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Согласовано
Трунина М.В. Трунина

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 дня, 1 неделя

На 23 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мюли казеиновая порционная	50гр.		34,83	0,51	2,43	2,70
Сосиски отварные	360гр.		280,08	6,77	19,97	0,33
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	300/7гр.		325,08	11,40	8,12	51,52
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,04	40,00
Всего в завтрак	586гр.		798,03	25,71	30,16	104,62
обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,38	5,10	0,20	6,50
Рассольник ленинградский с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	0,09	11,98
Тфтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,02
Всего в обед	883гр.		816,46	23,12	19,44	95,82
полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	0,18	14,13	50,30
Наскы	230гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	330гр.		546,35	0,40	14,28	95,00
Всего за день			2160,84	59,11	63,88	295,44

Зам. Промокашников

Калькулятор