

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед. Центр"

Степанова О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105 г. Самара

Бажина И.Н. Бажина



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 дня 1 неделя

На 25 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Замеска из теста со студеным мясом	133/15гр		370,43	30,03	15,14	38,35
Кофейный напиток с молоком	180гр		93,54	3,85	2,41	14,35
Сок	200гр		85,40	1,00	0,20	20,30
Батон	80гр		220,68	7,35	0,74	40,40
Всего в завтрак	613гр		774,33	31,23	18,49	119,35
обед:						
Салат кароф с соевыми бобами и болгарским перцем	80гр		48,14	0,21	3,13	4,72
Щи из свеклы с картошкой и капустой	200/130гр		72,68	1,43	4,30	5,33
Восхит курочка с соусом	1050гр		173,80	8,04	8,07	11,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр		231,86	8,80	4,10	30,04
Компот из свежих ягод	180гр		134,94	0,43	0,10	22,00
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,37	0,30	14,43
Хлеб ржаной	30гр		68,87	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	778гр		763,73	22,39	21,85	112,51
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр		212,88	4,32	1,67	44,43
Фасованный продукт Кефир	200гр		118,00	5,01	0,40	8,00
Всего в полдник	300гр		330,88	10,41	0,27	52,45
Всего за день			1874,73	65,03	47,85	283,98

Зам. Протоколанта

Ваша подпись

[Handwritten signature]