

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"  
/Степкина О.Г.



Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 09 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
<b>обед:</b>						
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>710,5гр.</b>		<b>786,08</b>	<b>26,28</b>	<b>18,60</b>	<b>128,45</b>
<b>полдник:</b>						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>311,00</b>	<b>10,13</b>	<b>13,84</b>	<b>36,37</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1713,22</b>	<b>51,92</b>	<b>52,01</b>	<b>257,92</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*