

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 20 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	37,5/150гр.		288,26	16,37	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,60	0,53		9,47
Батон	70гр.		136,34	5,44	9,94	40,00
Всего в завтрак	507,5гр.		559,23	23,85	12,68	85,27
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.		66,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с макарон. издел., с птицей с зелен.	350/100гр.		168,71	4,26	4,81	14,04
Дзу из Филе птицы	37,5/150гр.		341,50	12,39	12,08	19,51
Компот из кураги	180гр.		169,32	1,17	0,87	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		76,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		48,97	1,66	0,30	14,82
Всего в обед	700,5гр.		705,11	22,65	21,61	108,18
полдник:						
Булочка Выборгская	110гр.		328,90	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,80	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1670,93	54,10	49,05	255,78

Зав. Производства

Калькулятор