

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-сити.Б"

[Signature]
Степанов О.Т.



Директор МБОУ Школа № 106 г. Самара

[Signature]

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 21 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,8	11,45	71,35
Кисломолочный продукт йогурт	100гр.		65,88	5,13	1,88	7,33
Какао с молочком сладким	200гр.		138,48	3,87	2,8	25,88
Вагрю	35гр.		89,17	3,32	0,32	20,3
Всего в завтрак	500гр.		728,45	23,92	15,25	124,83
обед:						
Огурец соевый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-салата домашний, с зеленью	250/7гр.		115,75	2,57	3,54	11,62
Жареное по-домашнему со сметаной	50/250гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		145,26	4,74	0,60	28,95
Хлеб ржаной	30гр.		69,57	1,88	0,33	14,82
Всего в обед	630гр.		927,14	27,89	46,71	90,27
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,25	33,90	67,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,78	33,90	77,27
Всего за день			1271,59	59,24	55,89	291,59

Зам. Производителя

Калькулятор

[Signature]
[Signature]