

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 27 марта 2026 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10гр. | | 249,12 | 3,40 | 15,80 | 23,33 |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные | 30гр. | | 52,00 | 1,50 | 0,04 | 11,36 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 550гр. | | 705,18 | 17,53 | 29,68 | 90,69 |
| обед: | | | | | | |
| Икра кабачковая порционнно | 100гр. | | 69,26 | 1,02 | 4,86 | 5,40 |
| Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью | 20/250/3гр. | | 136,00 | 2,20 | 2,78 | 15,39 |
| Рыба тушеная с овощами | 50/50гр. | | 131,25 | 12,19 | 6,19 | 4,75 |
| Рис отварной | 180/5гр. | | 252,77 | 4,38 | 6,46 | 43,76 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 918гр. | | 816,39 | 24,24 | 21,19 | 115,81 |
| полдник: | | | | | | |
| Булочка Выборгская | 100гр. | | 320,00 | 6,60 | 14,36 | 41,13 |
| Сок разливной | 250гр. | | 108,25 | 1,25 | 0,25 | 25,25 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 428,25 | 7,85 | 14,61 | 66,38 |
| Всего за день | | | 1949,82 | 49,62 | 65,48 | 272,88 |

Зав. Производством

Калькулятор