

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 08 апреля 2026 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20/5гр. | | 292,60 | 11,84 | 13,93 | 29,85 |
| Какао с молоком | 200гр. | | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26,00 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 555гр. | | 900,05 | 32,84 | 34,44 | 98,49 |
| обед: | | | | | | |
| Огурец натуральный соленый | 100гр. | | 10,00 | 0,80 | 0,10 | 1,70 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/250/3гр. | | 128,62 | 2,20 | 2,78 | 15,39 |
| Сосиска отварная с соусом | 52/50гр. | | 171,19 | 5,67 | 14,48 | 3,70 |
| Пюре картофельное | 180гр. | | 179,67 | 3,69 | 2,79 | 22,95 |
| Компот из кураги | 200гр. | | 117,80 | 1,30 | 0,08 | 44,68 |
| Хлеб пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 945гр. | | 816,53 | 20,08 | 21,16 | 132,22 |
| полдник: | | | | | | |
| Плюшка Московская | 100гр. | | 370,00 | 7,08 | 13,14 | 55,74 |
| Чай с сахаром | 250гр. | | 50,00 | 0,66 | | 11,83 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 420,00 | 7,74 | 13,14 | 67,57 |
| Всего за день | | | 2136,58 | 60,66 | 68,74 | 298,28 |

Зав. Производством

Калькулятор