

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С"   
 Степанова Д.В.



Согласовано   
 Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



# МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 недели

На 23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со стуженым молоком	135/15гр.		376,43	20,02	15,14	36,35
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,58	1,36	0,74	46,41
<b>Всего в завтрак</b>	<b>615гр.</b>		<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
<b>обед:</b>						
Салат картофель с солёными грибами и зеленым горошком	80гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с заливкой	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	90/80гр.		172,80	8,04	9,07	6,6
Каша рисовая с маслом	150/7гр.		246,49	8,09	6,15	30,67
Компот из свежих ягод	180гр.		194,84	0,46	0,10	22,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,66	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>780гр.</b>		<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,48</b>	<b>111,38</b>
<b>полдник:</b>						
Печенье с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>50,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1895,22</b>	<b>65,13</b>	<b>52,24</b>	<b>263,13</b>

Зав. Производством

Калькулятор