

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

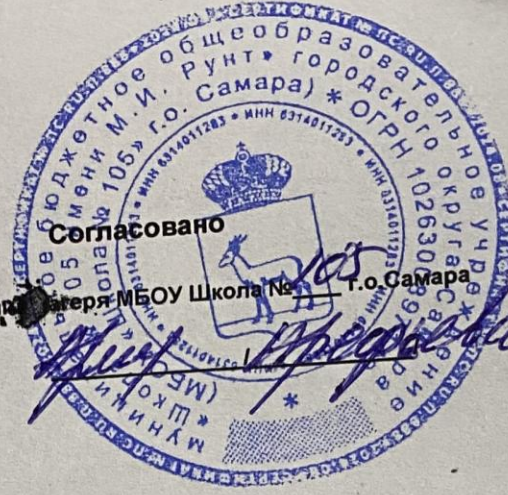


Начальник

Согласовано

Начальник МБОУ Школа № 105

г.о. Самара



МЕНЮ

На 04 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	600гр.	25,07	29,66	105,42	793,27
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80
Суп картофельный с рисом с рыб.консервами,с зелен.	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62
Тефтели из птицы	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00
Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	868гр.	28,15	25,07	103,13	797,53
Полдник:					
Булочка с маком	100гр.	7,60	11,30	53,30	347,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	8,60	11,50	73,50	433,60
Всего за день:		61,82	66,23	282,05	2024,40
Стоимость: 296,28 руб.					

Повар

Калькулятор