Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"

/Степкина О.С./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара

/Ларина Н.И./

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 06 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Плов из птицы	200/50гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	580гр.		674,89	30,76	16,96	98,87
Обед:						
Огурец натуральный соленый	100гр.		10,00	0,80	0,10	1,70
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Рагу из филе птицы	50/200гр.		305,60	16,2	16,09	16,56
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	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	913гр.		735,73	26,85	26,96	114,63
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			1838,87	65,46	58,53	279,88

Зав. Производством

Калькулятор