Утверждаю

Зам.директора ООО "Мегасити С"

/Степкина С.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 23 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша жидкая молочная пшенная с маслом слив.	210/10гр.		350,72	7,61	18,92	37,18
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	**590гр.**		**706,46**	**17,39**	**21,95**	**108,50**
обед:						
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		145,23	5,34	5,14	16,13
Плов из птицы	50/200гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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.**		**885,20**	**36,80**	**25,56**	**123,88**
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	**350гр.**		**326,00**	**8,43**	**6,12**	**59,16**
Всего за день			**1917,66**	**62,62**	**53,63**	**291,54**

Зав. Производством

Калькулятор