Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкина О.Г.

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
Для документов
"Мега-сити С"
г. Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

_____ М.В.Базина

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА
Серия 63
№ 105

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 26 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	**620гр.**		**721,34**	**28,85**	**16,08**	**113,88**
обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	150/7гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	**780гр.**		**745,58**	**19,90**	**26,83**	**100,81**
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	**300гр.**		**330,80**	**10,41**	**8,27**	**52,45**
Всего за день			**1797,72**	**59,16**	**51,18**	**267,14**

Зав. Производством _____

Калькулятор _____