

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегз-Самара"

Ю.Степкин



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10

г.о. Самара

В.В. Вдовина

## МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 10 сентября 2025 г.

| Наименование блюд                      | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|----------------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                               |           |           |         |       |       |        |
| Огурец натуральный свежий              | 40гр.     |           | 4,80    | 0,28  | 0,04  | 0,76   |
| Филе птицы с овощами в соусе           | 37/50гр.  |           | 122,40  | 9,55  | 8,01  | 2,81   |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы    | 150/7гр.  |           | 231,86  | 8,90  | 4,10  | 39,84  |
| Чай с лимоном                          | 180/10гр. |           | 37,63   | 0,47  |       | 8,93   |
| Батон                                  | 70гр.     |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                        | 544гр.    |           | 595,03  | 25,64 | 12,79 | 92,94  |
| обед:                                  |           |           |         |       |       |        |
| Винегрет овощной                       | 60гр.     |           | 82,72   | 0,97  | 3,72  | 5,34   |
| Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен. | 200/3гр.  |           | 68,80   | 1,56  | 2,17  | 9,71   |
| Котлета мясная с соусом                | 50/50гр.  |           | 312,00  | 8,38  | 10,02 | 9,15   |
| Капуста тушеная                        | 150гр.    |           | 258,24  | 4,35  | 12,00 | 33,21  |
| Напиток из плодов шиповника            | 180гр.    |           | 79,20   | 0,36  | 0,24  | 15,48  |
| 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                           | 753гр.    |           | 940,07  | 19,69 | 28,78 | 102,20 |
| полдник:                               |           |           |         |       |       |        |
| Фрукт яблоко                           | 50гр.     |           | 22,20   | 0,20  | 0,20  | 4,90   |
| Курник                                 | 60гр.     |           | 137,00  | 6,00  | 5,21  | 16,59  |
| Чай с сахаром                          | 200гр.    |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Всего в полдник                        | 310гр.    |           | 199,20  | 6,73  | 5,41  | 30,96  |
| Всего за день                          |           |           | 1734,30 | 52,06 | 46,98 | 226,10 |

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор