

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 101 г.о. Самара

Барина И.В. Барина

# МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 19 сентября 2025 г.

| Наименование блюд                          | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|--------------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                                   |             |           |         |       |       |        |
| Масло сливочное                            | 10гр.       |           | 65,72   | 0,10  | 7,20  | 0,13   |
| Сыр порционнo                              | 20гр.       |           | 71,66   | 4,64  | 5,90  |        |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена       | 150/10гр.   |           | 189,81  | 2,59  | 12,03 | 17,77  |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные        | 30гр.       |           | 52,00   | 1,50  | 0,04  | 11,36  |
| Чай с сахаром                              | 200гр.      |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Батон                                      | 80гр.       |           | 226,68  | 7,36  | 0,74  | 46,40  |
| Итого в завтрак                            | 500гр.      |           | 645,87  | 16,72 | 26,91 | 85,13  |
| обед:                                      |             |           |         |       |       |        |
| Икра кабачковая порционнo                  | 60гр.       |           | 41,55   | 0,61  | 2,91  | 3,24   |
| Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью | 20/200/3гр. |           | 111,09  | 1,79  | 2,27  | 12,57  |
| Рыба тушеная с овощами                     | 50/50гр.    |           | 131,25  | 12,19 | 6,19  | 4,75   |
| Рис отварной                               | 150/5гр.    |           | 210,11  | 3,67  | 5,42  | 36,67  |
| 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                               | 778гр.      |           | 712,31  | 22,67 | 17,66 | 102,02 |
| полдник:                                   |             |           |         |       |       |        |
| Булочка Выборгская                         | 100гр.      |           | 320,00  | 6,60  | 14,36 | 41,13  |
| Сок разливной                              | 200гр.      |           | 86,60   | 1,00  | 0,20  | 20,20  |
| Всего в полдник                            | 300гр.      |           | 406,60  | 7,60  | 14,56 | 61,33  |
| Всего за день                              |             |           | 1764,78 | 46,99 | 58,13 | 248,48 |

Зав. Производством

Калькулятор

*(Handwritten signature)*