

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасити"

(Степкина О.Г.)

Директор МБОУ Школа № 10 г.о. Самара

Бакина И.В. Бакина



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 недели

На 02 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	48,40
Всего в завтрак	645гр.		852,48	34,33	20,35	131,62
обед:						
Салат картофель.с солёного.ур.ж.зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета курочная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Хаша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,62
Всего в обед	880гр.		848,82	25,03	25,11	120,64
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2061,60	71,22	55,33	306,71

Зав. Производством

Калькулятор