

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Директор МБОУ Школа № 101 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 03 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10gr.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционно	20gr.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	160/10gr.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30gr.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200gr.		40,00	0,53		9,47
Батон	80gr.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500gr.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционно	60gr.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с куриц.фрикадельками,с зеленью	20/200/3gr.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50gr.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5gr.		210,11	3,67	5,42	30,67
Напиток из плодов шиповника	180gr.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30gr.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30gr.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	778gr.		712,31	22,67	17,68	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100gr.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200gr.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300gr.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор