

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасити С"

Иванова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10 г. Самара

Борина Л.В.

# МЕНЮ

1 - 4 классы

День 2 недели

На 06 октября 2025 г.

| Наименование блюд                      | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|----------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак:</b>                        |               |           |                |              |              |               |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы  | 150/10gr.     |           | 224,00         | 4,57         | 8,28         | 32,71         |
| Сыр порционно                          | 20gr.         |           | 71,68          | 4,64         | 5,90         |               |
| Чай с сахаром                          | 180gr.        |           | 34,00          | 0,47         |              | 8,52          |
| Фрукт яблоко                           | 100gr.        |           | 44,40          | 0,40         | 0,40         | 0,80          |
| Батон                                  | 70gr.         |           | 188,34         | 6,44         | 0,64         | 40,60         |
| <b>Всего в завтрак</b>                 | <b>530gr.</b> |           | <b>574,40</b>  | <b>16,52</b> | <b>15,20</b> | <b>91,63</b>  |
| <b>Обед:</b>                           |               |           |                |              |              |               |
| Помидор натуральный свежий             | 60gr.         |           | 16,80          | 0,82         | 0,15         | 2,85          |
| Борщ с капустой и картофелем, с зелен. | 200/10/3gr.   |           | 79,69          | 1,48         | 3,96         | 9,51          |
| Птица тушеная в соусе                  | 40/50gr.      |           | 149,40         | 10,38        | 10,49        | 3,15          |
| Макаронные изделия твердые             | 180gr.        |           | 201,90         | 5,10         | 7,50         | 26,50         |
| Компот из смеси сухофруктов            | 180gr.        |           | 119,62         | 1,04         | 0,27         | 42,53         |
| Хлеб пшеничный                         | 30gr.         |           | 70,14          | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
| Хлеб ржаной                            | 30gr.         |           | 68,97          | 1,68         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>                    | <b>763gr.</b> |           | <b>706,12</b>  | <b>22,87</b> | <b>23,00</b> | <b>115,85</b> |
| <b>полдник:</b>                        |               |           |                |              |              |               |
| Ветчина                                | 30gr.         |           | 84,00          | 8,78         | 6,27         |               |
| Батон                                  | 35gr.         |           | 99,17          | 3,22         | 0,32         | 20,30         |
| Чай с сахаром                          | 200gr.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| <b>Всего в полдник</b>                 | <b>265gr.</b> |           | <b>223,17</b>  | <b>10,63</b> | <b>6,69</b>  | <b>29,77</b>  |
| <b>Всего за день</b>                   |               |           | <b>1503,69</b> | <b>49,92</b> | <b>44,79</b> | <b>237,25</b> |

Зав. Производствам

С.И.Иванова

Калькулятор