

Утверждено

Зам. директора ООО "Мегасити С"



Директор МБОУ Школа № 10 г. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 недели

На 07 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		68,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	300гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		196,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	610гр.		776,96	22,60	30,38	103,71
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,65	3,61	4,95
Сотелка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели из мякы с соусом	50/40гр.		109,63	5,85	8,12	3,31
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
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	763гр.		835,59	30,68	23,35	96,34
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	6,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	59,47	56,18	291,37

Зав. Производством

Калькулятор