

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

И. Степанов И.Т.



Согласовано
МБОУ
Директор МБОУ Школа № 10 г. Самара

И. Баранов И.В.

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 08 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	30,84
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	8,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	544гр.		695,03	25,64	12,79	92,94
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелек.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	8,15
Халуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
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	753гр.		940,07	19,69	28,78	102,20
полдник:						
Фрукт яблоко	60гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1734,30	52,06	46,98	226,10

Зам. Производства

Калькулятор