

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-Сити"



Директор МБОУ Школа № 107 г.о.Самара

От имени ООО "Мега-Сити"



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2-й недели

На 04 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный соевый	40гр.		4,60	0,32	0,04	0,68
Филе птицы и картофель в соусе	57/30гр.		122,40	0,80	0,01	2,81
Блины рассыпчатые из пшеничной крупы	160/3гр.		221,88	0,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	180гр.		38,88	0,44		0,62
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,04	40,60
Всего в завтрак	224гр.		562,80	25,86	12,79	82,45
обед:						
Винегрет свежий	80гр.		81,72	0,97	3,72	6,24
Суп картофель. с крупой рисовой с зеленью	200/3гр.		83,80	1,56	2,17	6,71
Котлета мясная с соусом	60/63гр.		212,00	0,78	10,02	9,15
Капуста тушеная	180гр.		268,34	4,30	12,03	33,21
Нашинка из плодов капусты	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,40
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		66,97	1,08	0,33	14,82
Всего в обед	783гр.		940,07	19,88	28,78	102,23
полдник:						
Фрукт яблоко	30гр.		32,20	0,29	0,20	4,90
Курник	80гр.		127,80	0,05	0,21	16,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Всего в полдник	210гр.		199,20	0,73	0,41	20,96
Всего за день			1731,87	32,07	48,98	209,61

Зам. Промышленности

Handwritten signature

Самара 2026 г.