

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-Сити"

Степанова О.Г.



Согласовано

МБОУ Школа № 13 Самары

на Самару



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день, 2 недели

На 05 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционный	20гр.		71,86	1,54	5,80	
Каша овсяная молочная из джема и молока	150/150гр.		188,80	2,38	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		128,11	3,78	0,67	20,00
Батон	85гр.		226,60	7,36	0,14	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,03	24,81	50,48
Обед:						
Запеченный горошек консервированный	80гр.		24,12	1,88	0,12	3,90
Суп картофель. с овощами и зеленью	200/20гр.		118,74	2,89	3,88	15,06
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,63	10,81	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		231,88	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,48	0,16	27,30
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,48
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	750гр.		788,39	29,03	22,01	112,38
Полдник:						
Печенье Московское	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,14
Кисло-молочный продукт вафель	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,14
Всего за день			1937,51	66,05	66,36	266,90

Зам. Промышленности

Самара