

Утверждено

Заместитель ООО "Метасити С."

Степанов О.Г.



Согласовано

Директор ЯБСН Школа № 10 г.о.Самара

Иванов И.И.



5-11 классы

1 день, 1 неделя

На 12 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр		66,72	0,10	7,20	0,13
Начо из курицы и сыра	30010гр		288,00	7,41	11,72	37,06
Нарезанный салат с мясом	200гр		180,00	3,17	3,48	11,00
Фрукт ассорти	100гр		44,40	0,4	0,4	0,8
Витамин	70гр		100,34	0,04	0,04	0,00
Всего в завтрак	380гр		654,06	10,82	22,54	100,03
обед:						
Салат из овощей и картофеля с мясом	100гр		94,12	1,39	0,08	0,32
Суп картофельный с говяжьими котлетами	10010гр		140,25	0,40	0,27	10,04
Пюре из картофеля	10020гр		401,67	21,08	10,08	44,67
Компот из смеси сухофруктов	200гр		132,80	1,10	0,30	47,38
Хлеб пшеничный	40гр		79,14	0,27	0,30	14,40
Чай зеленый	50гр		66,97	1,00	0,33	14,32
Всего в обед	362гр		963,85	33,24	20,36	140,38
полдник:						
Салат из овощей	100гр		371,36	0,10	12,04	24,30
Чай с сахаром	240гр		48,50	0,03		11,30
Всего в полдник	340гр		319,86	0,13	12,04	35,60
Всего за день			1976,01	44,09	54,94	280,01

Зам. Промоутера

Зам. Промоутера

Иванов И.И.