

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Исх. № 01



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 16 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр плавленый	20гр.		71,66	4,64	1,90	
Каша овсяная молочная из раск. и творога	150/10гр.		185,81	2,59	12,09	17,77
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр.		82,00	1,90	0,04	11,38
Най с сахаром	200гр.		40,00	0,50		5,47
Батон	80гр.		229,66	7,26	0,74	45,40
Итого з. завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,12
обед:						
Мясо кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,51	2,91	3,24
Суп картофель-куриный с овощами	20/20/10гр.		111,88	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,28	12,19	6,19	4,70
Рис отварной	150/5гр.		218,11	3,67	5,42	35,57
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,34	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,46
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,88	0,33	14,82
Всего в обед	770гр.		712,31	22,87	17,68	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	120гр.		326,30	6,60	14,58	41,10
Сок разливной	200гр.		80,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,90	7,60	14,78	61,30
Всего за день			1765,08	46,99	58,17	248,44

Зам. Производства

Калькулятор