

Утверждено

Заместитель ООО "Мега-сити С.С."
(Степанова О.Г.)



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 100 г.о. Самара

(Signature)



МЕНЮ

5 - 11 классы

2 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	7,38	1,13
Сыр пармезано	20гр.		71,66	4,04	5,90	
Каши овсяная молочная из риса и пшени	200/10гр.		249,13	3,40	15,60	23,33
Кондитерские изделия конфеты шоколадные	30гр.		63,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		48,00	0,53		0,47
Батон	30гр.		229,48	7,36	0,74	40,40
Итого в завтрак	350гр.		705,98	17,53	29,66	90,69
обед:						
Утка кабачковая порционная	100гр.		69,26	1,02	4,85	5,40
Суп картофель куриный Фрикадельками с зеленью	20/250/3гр.		136,09	2,20	3,79	15,36
Рыба тушеная с овощами	90/50гр.		131,35	12,19	8,19	4,75
Рис отварной	100/6гр.		210,11	3,07	5,42	99,07
Напиток из плодов цитрусовых	230гр.		88,80	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		89,87	1,88	0,25	14,82
Всего в обед	738гр.		773,73	23,83	26,16	186,72
полдник:						
Вулочка Выборгская	100гр.		120,09	0,50	14,38	41,13
Сок апельсиновый	250гр.		108,28	1,25	0,25	20,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,83	14,63	66,38
Всего за день			1907,96	48,91	64,44	266,79

Зам. Промокоординатора

Калькулятор

(Signature)