

Утверждено

Зам. директора ООО "Милосити С"

Суркова О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия №
4-04

Согласовано

Директор НБОУ Цикла № 10 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 дня, 2 недели

На 22 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	40гр.		70,87	6,71	5,17	0,31
Сыр корейский	30гр.		71,88	4,04	3,00	
Каша овсяная молотая из ячменя и пшеницы	100/40гр.		245,12	3,43	16,00	23,33
Какао с молоком	200гр.		126,11	5,79	0,87	26,03
Батон	40гр.		238,68	7,35	0,74	40,40
Всего в завтрак	200гр.		742,44	24,88	26,20	69,64
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,26	3,10	0,20	6,53
Суп картофель. с овощами и зеленью	250/3гр.		144,28	3,56	4,59	18,79
Ведьстрогом из филе телятины	80/50гр.		190,50	12,13	14,81	2,03
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,58	8,80	4,10	35,84
Компот из свежих ягод	200гр.		118,83	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,37	1,66	0,33	14,82
Всего в обед	670гр.		862,02	52,26	24,91	121,28
полдник:						
Плюшка Масленица	100гр.		170,55	7,06	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		317,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2122,96	71,48	72,50	252,66

Зам. Производства

Суркова О.Г.