

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"
г. Самара



Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

в день 7 подов

На 30 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр		95,72	0,10	7,26	0,13
Сыр порционный	25гр		71,86	4,54	0,03	
Каша овсяная молотая из риса и пшена	100/10гр		169,81	2,56	12,03	17,71
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр		52,00	1,40	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр		46,60	0,53		0,47
Батон	10гр		229,38	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр		645,37	16,72	25,91	35,13
обед:						
Икра кабачковая порционная	80гр		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картофель. курица, фрикадельки, с зеленью	30/200/3гр		111,88	1,79	2,21	12,57
Рыба тушеная с овощами	30/20гр		131,25	12,16	0,16	4,75
Рис отварной	120/3гр		210,11	3,67	5,42	36,67
Маринов. из плодов шиповника	180гр		79,29	0,36	0,24	16,48
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	10гр		69,87	1,06	0,33	14,62
Всего в обед	776гр		712,31	22,67	17,68	102,62
полдник:						
Булочки Выборгские	90гр		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разлитый	203гр		69,60	1,30	0,20	20,20
Всего в полдник	500гр		466,60	7,90	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	245,48

Зам. Производства

Ваша подпись