

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-сити-С" _____

(Степашина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара



5 - 11 классы

2 день 1 неделя

На 30 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Вашле овсяное	10гр.		95,72	8,10	7,20	0,13
Сыр порционный	20гр.		71,86	4,64	5,90	
Ваше овсяное молочное из речки и гашки	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер изделия конфеты шоколадные	20гр.		52,80	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	60гр.		229,68	7,30	9,74	40,43
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		89,28	1,02	4,86	5,48
Суп харчов с еудин французскими и зеленью	30/200/3гр.		134,06	2,20	2,78	15,08
Рыба тушеная с овощами	60/50гр.		131,26	12,18	5,19	4,73
Рис отварной	180/5гр.		249,11	2,67	5,42	38,07
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		76,14	2,37	0,30	14,43
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,68	0,23	14,02
Всего в обед	600гр.		773,72	21,43	20,18	108,72
полдник:						
Варенка Выборгская	100гр.		229,88	6,83	14,38	41,13
Сте размятый	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		408,26	7,88	14,63	66,38
Всего за день			1807,16	46,81	64,44	365,79

Зам. Промокоординатора _____

Секретарь _____