

Утверждаю

Зам. директора ООО "Сам-Бит С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 100 с.п.Самары



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 дней 1 недели

На 31 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,5	11,48	71,29
Кисло-молочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,36
Какао с молоком густым	200гр.		138,40	3,57	2,9	25,08
Батон	35гр.		98,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		738,45	23,82	16,28	124,03
обед:						
Огурец соевый	100гр.		10,00	0,5	0,1	1,79
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из тыквы	60/200гр.		295,00	10,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,00	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		60,67	1,88	0,33	14,82
Всего в обед	553гр.		702,50	29,44	24,35	88,69
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		64,40	0,40	0,43	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		260,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1662,35	56,59	44,94	259,24

Зам. Производством

[Signature]