

Утверждено

Зам.директора ООО "Мир" _____

И.Степанов



Директор МБОУ Школа № _____

г.о.Самара

Согласовано

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день Тиражи

На 12 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	B(r)	Ж(r)	У(r)
завтрак:						
Запеканка из творога со студеным мясом	150/15гр		438,00	25,03	17,43	48,13
Кофейный напиток с молоком	200гр		112,00	2,94	1,39	21,93
Сок	200гр		86,00	1,20	0,20	33,23
Чай	80гр		238,00	1,28	0,74	40,43
Всего в завтрак	640гр		862,00	30,31	20,36	139,63
обед:						
Салат заправленный растительным маслом	120гр		95,00	1,73	0,18	9,23
Шаурма с курицей и овощами	250/100/50гр		98,00	2,13	7,76	7,87
Воздушная выпечка с сахаром	80/80гр		172,00	0,24	9,07	0,5
Рисовый салат из гречневой крупы	180/7гр		293,99	10,36	7,32	48,53
Пюре из картофеля	200гр		118,00	0,52	0,18	24,34
Хлеб пшеничный	30гр		74,14	2,37	0,50	14,49
Хлеб ржаной	30гр		66,87	1,58	0,33	14,02
Всего в обед	670гр		916,00	26,64	21,14	127,30
полдник:						
Печенье с вареньем	130гр		213,20	4,03	1,97	44,43
Кисломолочный продукт Кефир	200гр		147,80	7,20	8,00	10,00
Всего в полдник	330гр		361,00	11,23	9,97	54,43
Всего за день			2120,40	73,03	61,34	313,37

Зам. Производства

Калькулятор
