

Утверждаю

Зам. директора, ООО "Медиа-сити"

/Степанина О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 10 г.о. Самара

[Signature]

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 18 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	60гр.		4,99	0,32	0,04	0,28
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	0,55	0,01	2,31
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,48	0,09	0,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		0,03
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,54	40,00
Всего в завтрак	544гр.		609,86	25,47	14,84	92,09
обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		61,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зелен.	250/10/3гр.		60,80	1,06	2,17	0,71
Котлета мясная с соусом	53/50гр.		312,00	0,38	10,02	0,15
Картофель отварной	150/5гр.		147,00	2,81	0,50	22,20
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,30	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		63,07	1,60	0,30	14,02
Всего в обед	768гр.		757,62	16,20	16,52	90,93
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	0,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,03		0,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	0,12	52,27
Всего за день			1724,48	62,00	37,68	240,34

Зам. Производствам

Калькулятор

[Signatures]