

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"  
/Степанов О.Г./



Директор МБОУ Школа № 111 г.о. Самара



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 2 недели

На 18 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе лосося с овощами в соусе	37/60гр.		122,48	0,55	0,01	2,01
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,48	0,09	0,10	30,07
Чай с лимонным	200/10гр.		41,68	0,32		9,87
Батон	70гр.		196,34	6,44	0,54	40,00
<b>Всего в завтрак</b>	<b>564гр.</b>		<b>512,83</b>	<b>25,53</b>	<b>14,94</b>	<b>93,03</b>
<b>обед:</b>						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,78	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		84,96	1,85	2,67	11,86
Котлета мясная с соусом	60/60гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	180/5гр.		175,85	3,35	0,66	26,56
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,48
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,88	0,30	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>608гр.</b>		<b>865,21</b>	<b>19,63</b>	<b>19,25</b>	<b>102,65</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с маком	110гр.		305,80	9,36	6,73	57,58
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,03		11,36
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>353,80</b>	<b>9,21</b>	<b>6,73</b>	<b>68,94</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1851,94</b>	<b>54,57</b>	<b>40,92</b>	<b>269,62</b>

Зам. Производства

Калькулятор

*(Handwritten signatures)*