

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мир-Рост" С

Стеллини О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10 г. Самара

[Handwritten signature]



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 недели

На 19 марта 2026 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| Яйца вареные | 48гр. | | 70,87 | 5,71 | 5,17 | 0,31 |
| Сыр порционно | 20гр. | | 71,68 | 4,34 | 2,30 | |
| Каша овсяная молочная из риса и пшена | 180/10гр. | | 189,60 | 2,59 | 12,03 | 17,77 |
| Какао с молоком | 200гр. | | 125,11 | 2,78 | 0,67 | 28,06 |
| Батон | 80гр. | | 220,68 | 7,35 | 0,74 | 40,40 |
| Всего в завтрак | 508гр. | | 687,94 | 24,09 | 24,91 | 36,54 |
| Обед: | | | | | | |
| Винегрет овощной | 80гр. | | 82,72 | 0,97 | 3,72 | 0,34 |
| Суп картофель с клецками и птицей с зеленью | 200/10/3гр. | | 121,66 | 4,98 | 6,02 | 15,12 |
| Гуляш из филе птицы с овощами | 40/60гр. | | 118,80 | 8 | 6,72 | 7,74 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150/7гр. | | 246,48 | 8,88 | 6,16 | 39,37 |
| Компот из свежих ягод | 180гр. | | 104,94 | 0,46 | 0,16 | 22,35 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 66,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 780гр. | | 813,61 | 27,15 | 22,90 | 118,53 |
| полдник: | | | | | | |
| Плюшка Московская | 100гр. | | 370,00 | 7,38 | 13,14 | 55,74 |
| Кисломолочный продукт кефир | 200гр. | | 118,00 | 5,81 | 6,40 | 6,00 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 488,00 | 12,89 | 19,54 | 61,74 |
| Всего за день | | | 1989,55 | 64,12 | 66,95 | 273,16 |

Зам. Производства

Калькулятор

[Handwritten signature]