

Утверждаю

Зам. директора ООО "Инда-Сити"

И.С.Самарский



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 100 г.о.Самара

[Signature]



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 19 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционный	20гр.		71,88	4,54	5,00	
Каша вязкая молочная из риса в сливки	200/10гр.		245,13	3,40	15,60	23,33
Каша с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	25,00
Батон	80гр.		226,88	7,38	0,74	48,40
Всего в завтрак	545гр.		740,44	24,81	21,18	96,04
Обед:						
Винегрет овощной	100гр.		87,88	1,02	6,20	8,90
Суп картофельный с овощами и плавленым сыром	250/10/3гр.		150,08	0,14	7,43	18,00
Гуляш из филе птицы с овощами	50/50гр.		132,00	5,58	6,9	8,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	45,03
Комлот из сметаны и яиц	200гр.		118,80	0,52	5,16	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	910гр.		929,26	31,66	29,86	136,84
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	10,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,25	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2190,20	70,75	78,08	298,62

Зам. Производства

Калькулятор