

Утверждено

Зав. кафедрой ООО "Металл-Сити"

г. Самара



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 101 г. Самара

г. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 2 недели

На 15 апреля 2026 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|-----------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | | | | | |
| Омлет натуральный соевый | 40гр | | 4,08 | 8,32 | 0,04 | 0,08 |
| Филе индейки с овощами в соусе | 276гр | | 122,40 | 8,70 | 8,41 | 2,81 |
| Блины распластанный из гречневой крупы | 150/7гр | | 248,49 | 8,82 | 8,15 | 29,07 |
| Чай с лимоном | 180/12гр | | 37,83 | 0,47 | | 0,21 |
| Батон | 78гр | | 198,34 | 6,44 | 0,94 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 544гр | | 605,95 | 28,47 | 16,54 | 32,89 |
| обед: | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 80гр | | 81,42 | 1,02 | 0,03 | 0,07 |
| Суп картофельный с крупой рисовой с овощами и зеленью | 200/132гр | | 88,89 | 1,09 | 2,17 | 8,71 |
| Котлета мясная с соусом | 50/80гр | | 212,00 | 6,20 | 10,20 | 8,10 |
| Картофель отварной | 110/5гр | | 147,89 | 2,81 | 0,16 | 10,20 |
| Выпечка из пшеницы цельнозерновой | 180гр | | 79,20 | 2,39 | 0,24 | 13,48 |
| Хлеб пшеничный | 38гр | | 79,14 | 2,37 | 0,20 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 38гр | | 68,97 | 1,88 | 0,22 | 14,83 |
| Всего в обед | 788гр | | 797,62 | 18,29 | 19,22 | 80,68 |
| полдник: | | | | | | |
| Булочка с изюмом | 180гр | | 278,40 | 7,80 | 9,13 | 47,80 |
| Чай с сахаром | 330гр | | 48,00 | 0,50 | | 6,47 |
| Всего в полдник | 330гр | | 219,96 | 8,33 | 9,13 | 57,27 |
| Всего за день | | | 1724,48 | 52,09 | 37,88 | 240,34 |

Зав. Производства

Калькулятор

(Handwritten signatures)