

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-Сити"

Степанов С.В.



Согласовано

МБОУ СОШ №

г. Самара

Степанов С.В.



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 дня 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	100гр.		284,08	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия твердые с сыром	180/200гр.		392,50	11,94	13,90	29,90
Вафель с молоком	200гр.		128,11	3,70	0,67	26,08
Батон	70гр.		108,34	3,44	0,64	40,51
Всего в завтрак	550гр.		913,04	32,84	34,44	98,49
обед:						
Супорез свежий	100гр.		14,10	0,60	0,19	2,90
Суп картофель с рисом и рыбными консервами	30/200/50гр.		128,82	2,01	2,79	15,39
Сосиска отварная с соусом	30/50гр.		171,98	3,57	14,40	3,70
Горох картофельный	180гр.		179,87	3,99	2,79	22,90
Каша из пшена	200гр.		117,89	1,20	0,18	44,88
Хлеб пшеничный	80гр.		140,28	4,74	0,60	38,88
Хлеб ржаной	20гр.		68,97	1,18	0,23	14,67
Всего в обед	940гр.		820,93	20,38	21,18	123,82
полдник:						
Печенье Московское	100гр.		376,06	7,09	11,14	95,74
Чай с сахаром	200гр.		80,80	1,80		11,80
Всего в полдник	300гр.		456,86	7,74	13,14	67,57
Всего за день			2190,83	60,96	68,74	289,88

Зам. Промоадминистр

Калькулятор