

Утверждено

Зам. директора ООО "Мегасити"

Степанов В.Г.



Составлено

Директор МБОУ "Школа № 101"

г. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 дня 2 недели

На 29 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий	40гр		4,80	0,20	0,04	0,70
Филе птицы с овощами в соусе	11150гр		129,48	9,00	9,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	1107гр		240,48	9,00	9,10	39,01
Чай с лимоном	180/10гр		37,63	0,47		4,30
Творог	70гр		188,34	9,44	0,91	60,00
Всего в завтрак	144гр		600,66	26,42	14,94	82,17
обед:						
Салат из квашеной капусты	80гр		81,42	1,00	3,09	6,07
Суп картофель. с хрустящей рисовой с птицей, д. зелень	205/103гр		88,80	1,20	2,17	8,71
Котлеты мясные с соусом	5050гр		212,00	9,38	10,00	9,10
Картофель отварной	1500гр		147,00	2,91	0,56	20,06
Напиток из плодов шиповника	180гр		78,24	9,20	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,37	0,31	14,69
Хлеб ржаной	30гр		69,87	1,46	0,33	14,93
Всего в обед	718гр		787,83	18,20	16,82	95,85
полдник:						
Булочки с яблоком	100гр		270,00	1,00	6,12	47,00
Чай с сахаром	200гр		40,35	0,55		3,47
Всего в полдник	300гр		310,35	8,32	6,12	50,47
Всего за день			1728,84	61,94	37,88	243,42

Зам. Руководитель

Калькулятор