

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Мегасити С"
Степанов С.Г.



Согласовано

Директор ИЗОС-Школа № 4 г. Самара

С.Г. Степанов *С.В. Бурдakov*



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 дня 2 недели

На 30 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Чаша порridge	45gr		70,87	6,71	6,47	6,01
Омлет порridge	20gr		71,88	6,64	6,30	
Каша рисовая молочная на воде с яблоком	200/10gr		248,12	2,47	10,33	22,33
Булочка с маком	70gr		125,71	2,79	2,87	20,00
Сметана	60gr		108,48	7,30	0,76	40,40
Всего в завтрак	355gr		742,44	24,89	26,28	68,64
Обед:						
Винегрет овощной	180gr		97,88	1,51	6,20	6,30
Суп картофельный с овощами и мясом, с сметаной	230/10gr		160,28	6,14	7,40	11,00
Гуляш из филе отбивного свиного	60/60gr		111,60	6,86	6,8	6,60
Каша рисовая молочная на воде с яблоком, фрукты	110/10gr		280,58	10,30	7,32	44,62
Каша гречневая с мясом и овощами	70gr		118,80	6,92	6,14	18,84
Круто煮 картошка	30gr		70,14	2,01	1,00	12,44
Каша рисовая	30gr		48,87	1,88	2,12	14,62
Всего в обед	610gr		979,25	21,36	28,96	106,94
Ужин:						
Пюре картофельное	180gr		271,88	7,08	12,14	66,74
Каша гречневая с мясом и овощами	200gr		147,32	7,28	6,00	18,00
Всего в ужин	380gr		517,30	14,34	18,14	84,74
Всего за день			2190,30	70,79	78,28	246,62

Сек. Тренингов *[Signature]*
Директор *[Signature]*