

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С.С."  
Истаскина О.Г.



Согласовано  
Директор МБОУ Школа № \_\_\_\_\_ г.о. Самара



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 дня 1 неделя

На 08 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Масло сливочное	10гр		65,72	0,93	7,26	6,13
Сыр порционню	20гр		71,66	4,04	5,90	
Каша овсяная молочная из раса и паена	180/10гр		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр		52,90	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	250гр.		48,30	0,53		6,47
Батон	80гр		226,58	7,36	0,74	49,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>600гр</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
<b>обед:</b>						
Нера кабачковая порционню	60гр		41,55	0,01	2,01	3,24
Суп картофель.с куриц. фрикадельками.с зеленью	20/200/3гр.		111,08	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		121,28	12,19	6,16	4,75
Рис отварной	180/5гр		210,11	3,07	5,42	39,87
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,26	0,39	0,24	15,46
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,37	0,36	14,46
Хлеб ржаной	30гр		68,97	1,89	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>776гр.</b>		<b>712,31</b>	<b>32,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка Выборгская	100гр.		220,09	6,00	14,09	41,13
Сок разливной	200гр.		96,60	1,00	6,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>406,69</b>	<b>7,00</b>	<b>14,59</b>	<b>61,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1764,79</b>	<b>48,99</b>	<b>58,11</b>	<b>248,48</b>

Зав. Приемным

Калькулятор