

Утверждено
Тамбовская ООП "Мираторс"

Согласовано
Директор МБОУ "Школа №1" с.о.Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА



МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 недели

На 07 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша овсяная молочная из рисовой крупы	200г/10гр.		294,00	8,00	10,25	42,54
Сыр пармезан	20гр.		71,66	4,56	1,90	
Чай с сахаром	20гр.		43,22	0,81		5,47
Фрукт яблоко	60гр.		44,90	0,40	0,41	2,10
Батон	70гр.		188,34	6,48	0,64	40,00
Всего в завтрак	900г/0		648,42	19,01	11,79	102,81
Обед:						
Помидор свежий порезанный	80гр.		22,90	1,10	0,20	3,80
Борщ с капустой картоф. и птицей с зелень	250г/10г/10г/0гр.		134,06	4,41	7,71	11,88
Птица тушенная в соусе	120г/80гр.		546,00	11,26	11,00	3,81
Макаронные изделия отварные	180гр.		262,38	6,12	0,00	34,20
Чай с лимоном	200г/10гр.		41,60	0,53		9,67
Хлеб пшеничный	13гр.		148,25	4,74	0,60	28,96
Хлеб ржаной	10гр.		63,97	1,26	0,23	14,92
Всего в обед	583гр.		618,18	30,33	19,69	108,67
Полдник:						
Булочка с маком	100гр.		347,08	7,60	11,30	51,90
Чай с сахаром	260гр.		50,00	0,88		11,60
Всего в полдник	360гр.		397,08	8,38	11,30	66,13
Всего за день			1360,58	58,10	56,59	274,81

Зав. Приемником

Калькулятор