

Зам. директора ООО "Мега-сити С  
Исходный документ  
Исходный документ



Директор МБОУ Школа № 10 \_\_\_\_\_ г.о. Самара



## 5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 08 октября 2026 г.

| Наименование блюд                       | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|-----------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак:</b>                         |               |           |                |              |              |               |
| Яйца вареные                            | 45гр.         |           | 70,87          | 5,71         | 5,17         | 0,31          |
| Каша овсяная молочная из риса и пшена   | 200/10гр.     |           | 249,12         | 3,40         | 15,80        | 23,33         |
| Какао с молоком                         | 200гр.        |           | 125,11         | 3,78         | 0,67         | 26,00         |
| Батон с сыром                           | 100гр.        |           | 298,34         | 12,00        | 6,64         | 46,40         |
| <b>Всего в завтрак</b>                  | <b>555гр.</b> |           | <b>743,44</b>  | <b>24,89</b> | <b>28,28</b> | <b>96,04</b>  |
| <b>Обед:</b>                            |               |           |                |              |              |               |
| Винегрет овощной                        | 100гр.        |           | 97,88          | 1,62         | 6,20         | 8,90          |
| Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен. | 250/10/3гр.   |           | 150,08         | 6,14         | 7,43         | 18,66         |
| Гуляш из филе птицы с овощами           | 50/50гр.      |           | 132,00         | 8,88         | 6,9          | 8,60          |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы     | 180/7гр.      |           | 293,59         | 10,35        | 7,32         | 46,53         |
| Компот из свежих ягод                   | 200гр.        |           | 116,60         | 0,52         | 0,18         | 24,84         |
| Хлеб пшеничный                          | 30гр.         |           | 70,14          | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
| Хлеб ржаной                             | 30гр.         |           | 68,97          | 1,68         | 0,33         | 14,82         |
| <b>Всего в обед</b>                     | <b>910гр.</b> |           | <b>929,26</b>  | <b>31,56</b> | <b>28,66</b> | <b>136,84</b> |
| <b>полдник:</b>                         |               |           |                |              |              |               |
| Плюшка Московская                       | 100гр.        |           | 370,00         | 7,08         | 13,14        | 55,74         |
| Кисломолочный продукт кефир             | 250гр.        |           | 147,50         | 7,26         | 8,00         | 10,00         |
| <b>Всего в полдник</b>                  | <b>350гр.</b> |           | <b>517,50</b>  | <b>14,34</b> | <b>21,14</b> | <b>65,74</b>  |
| <b>Всего за день</b>                    |               |           | <b>2190,20</b> | <b>70,79</b> | <b>78,08</b> | <b>298,62</b> |

348. Производство

Категория: Кухня