

Утверждаю

Зам. директора



Директор МБОУ Школа № _____ г. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

2 дня 1 неделя

На 13 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,80	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		293,60	11,94	13,00	20,65
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,75	0,67	20,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	525гр.		901,85	32,91	34,44	98,45
обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	0,11	2,86
Рассольник пельменей с птицей и зеленью	250/10/3/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тфтели из говядины с соусом	60/90гр.		288,09	6,32	6,02	10,08
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		280,88	10,35	7,32	40,53
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,25
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,07	1,68	0,33	14,62
Всего в обед	530гр.		1075,71	29,39	28,28	147,94
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		305,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	250гр.		80,00	0,66		11,83
Всего в полдник	250гр.		415,00	9,84	14,13	62,13
Всего за день			2392,56	72,07	76,85	308,54

Зав. Производством

калькулятор

(Signature)