

Утверждено:

Зам. директора:



Директор:

Составлено:

г. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день, 2 недели

На 21 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет с мясным фаршем	80гр.		4,80	0,28	0,08	0,78
Филе рыбы с картофелем в соусе	270гр.		122,40	9,55	12,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		146,45	8,88	0,15	18,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		0,33
Ватрушка	70гр.		180,34	0,44	0,28	40,00
Всего в завтрак	540гр.		600,66	25,43	18,84	92,17
обед:						
Салат из свежих овощей с заправкой	80гр.		88,47	0,75	0,04	11,11
Суп картофельный с крупой рисовой с мясным фаршем	200/150гр.		88,80	1,38	2,17	0,71
Котлета мясная с соусом	100/50гр.		212,88	4,38	15,02	0,13
Картофель отварной	180/75гр.		147,38	1,81	0,28	22,25
Пюре из картофеля с маслом	180гр.		78,38	0,38	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,17	0,38	14,48
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,88	0,31	14,82
Всего в обед	780гр.		802,97	17,97	23,28	91,02
полдник:						
Булочки с маком	140гр.		278,88	7,88	0,12	47,88
Чай с сахаром	200 гр.		40,00	0,02		4,47
Всего в полдник	330гр.		318,88	8,13	8,12	67,27
Всего за день			1720,33	51,73	47,22	249,46

Зам. Проведения:

калькулятор