

Утверждено

Зам. директора ООО "Мельница"



Секретарь Директор МБОУ Школа № 1 г. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 22 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	3,71	5,17	0,31
Каша овсяная молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Каша с молоком	200гр.		128,11	3,78	0,67	26,00
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,30
Суп картофель с овощами и птицей с зеленью	250/10/3гр.		180,08	6,14	7,83	18,66
Гуляш из филе птицы с овощами	50/50гр.		132,00	8,88	9,9	9,60
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,69	10,36	7,33	46,53
Компот из свежих ягод	200гр.		116,80	0,02	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		79,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		88,97	1,66	0,33	14,82
Всего в обед	910гр.		929,28	31,56	28,66	136,64
полдник:						
Печенье Московская	100гр.		376,66	7,09	13,14	50,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,98	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	60,74
Всего за день			2190,20	70,79	78,08	298,62

Зам. Производителя

Безымянный