Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № ____ г.о.Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

# МЕНЮ

**5 - 11 классы**

**2 день 1 неделя**

## На 10 ноября 2026 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| завтрак: | | | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20/5гр. | | 292,60 | 11,84 | 13,93 | 29,85 |
| Какао с молоком | 200гр. | | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26,00 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 555гр. | | 900,05 | 32,84 | 34,44 | 98,49 |
| обед: | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | 100гр. | | 40,20 | 3,10 | 0,20 | 6,50 |
| Рассольник ленинград. с птицей,с зелен. | 250/10/3/10гр. | | 151,81 | 4,60 | 7,90 | 11,92 |
| Тефтели из говядины с соусом | 60/50гр. | | 288,00 | 8,32 | 6,02 | 10,06 |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 180/7гр. | | 293,59 | 10,35 | 7,32 | 46,53 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | | 132,80 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 930гр. | | 1045,51 | 31,58 | 22,37 | 151,58 |
| полдник: | | | | | | |
| Пончик со сгущенкой | 100гр. | | 365,00 | 9,18 | 14,13 | 50,30 |
| Чай с сахаром | 250гр. | | 50,00 | 0,66 | | 11,83 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 415,00 | 9,84 | 14,13 | 62,13 |
| Всего за день | | | 2360,56 | 74,26 | 70,94 | 312,20 |

Зав. Производством _____

Калькулятор _____