Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С."

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 196 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 12 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	620гр.		721,34	28,85	16,08	113,88
обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	150/7гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
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	780гр.		745,58	19,90	26,83	100,81
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		330,80	10,41	8,27	52,45
Всего за день			1797,72	59,16	51,18	267,14

Зав. Производством

Калькулятор