Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С."

Оленина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 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	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	**655гр.**		**780,88**	**31,92**	**18,36**	**120,57**
обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	180/7гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
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	**920гр.**		**865,57**	**22,61**	**32,82**	**114,97**
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	**350гр.**		**360,30**	**11,86**	**9,87**	**54,45**
Всего за день			**2006,75**	**66,39**	**61,05**	**289,99**

Зав. Производством

Калькулятор