Утверждаю

Зам. директора по УВР МБОУ "Мега-школа"

Степанова О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ "Мега-школа" №

г.о.Самара

Для документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день, 2 неделя

На 18 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	60гр.		8,88	0,48	0,06	1,02
Филе птицы с овощами в соусе	37/80гр.		122,40	9,51	12,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/Тгр.		246,49	8,88	6,15	38,27
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		196,34	6,44	0,64	40,60
Всего за завтрак	554гр.		614,83	25,89	18,86	93,37
обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,13	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей,с зеленью	250/10/3гр.		94,00	1,85	2,67	11,96
Котлета мясная с соусом	80/50гр.		312,80	8,38	15,00	9,15
Картофель отварной	150/5гр.		175,55	3,15	0,90	29,36
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,07	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		66,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	900гр.		892,73	19,48	26,33	162,72
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		303,80	6,19	6,73	53,58
Чай с сахаром	240гр.		49,00	0,03		11,36
Всего в полдник	350гр.		352,80	6,21	6,73	63,94
Всего за день			1860,36	54,36	60,92	240,03

Зам. Производством

Калькулятор