Утверждаю

Зам директора ООО "Мега-сити С"

Степаева О.Г.

Для документов

Согласовано

Директор МБОУ школа № 145 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

На 19 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	46гр.		70,87	6,71	5,17	0,21
Каша овсяная вязкая из риса и гороха	150/10гр.		186,80	2,69	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		126,11	3,73	0,87	26,00
Батон с сыром	100гр.		266,34	12,03	6,94	46,40
Всего в завтрак	501гр.		650,12	24,08	24,81	90,48
Обед:						
Винегрет овощной	80гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	250/10/3гр.		121,55	4,36	5,02	15,12
Гуляш из филе птицы с овощами	46/50гр.		119,86	8	8,22	7,74
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		348,49	8,85	8,15	59,07
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,18	22,36
Хлеб пшеничный	30гр.		76,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		80,87	1,66	0,33	14,82
Всего в обед	750гр.		813,61	27,13	22,90	118,93
полдник:						
Пончики Московские	100гр.		370,00	7,09	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1965,73	64,12	66,95	273,15

Зав. Производством

Калькулятор