Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степаева О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 19 ноября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,46	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		128,11	3,78	3,87	20,00
Батон с сыром	100гр.		296,34	12,00	0,64	46,42
Всего в завтрак	655гр.		743,44	34,83	25,28	96,04
Обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	5,20	8,90
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	250/10/30гр.		160,08	5,14	7,43	19,66
Гуляш из филе птицы с овощами	60/50гр.		122,00	8,88	5,9	5,60
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,88	10,30	7,32	46,53
Компот из свежих плод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,36	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,87	1,65	0,33	14,32
Всего в обед	910гр.		929,35	31,55	26,99	136,84
полдник:						
Пятерка Московская	100гр.		370,00	7,35	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,39	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2190,30	70,79	73,08	298,62

Зам. Производитель

Калькулятор