

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 44

Согласовано

г.в. Самара

Р.И. Петрушина

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 02 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	500гр.		626,40	13,99	18,79	98,94
обед:						
Огурец свежий	60гр.		7,20	0,42	0,06	1,14
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	805гр.		745,75	18,55	20,14	120,55
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		515,08	7,32	13,26	91,50
Всего за день			1887,23	39,86	52,19	310,99

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 03 сентября 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

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"
Степкина О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ школа № 44 г.о. Самара
Р.И. Райкович

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 неделя

На 04 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
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	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		220,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор