Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

А.Ю. Петрухов

МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 1 неделя

На 28 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша жидкая молочная пшенная с маслом слив.	160/10гр.		282,86	5,82	16,12	28,35
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	**520гр.**		**616,14**	**15,51**	**19,57**	**93,10**
обед:						
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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	**760,5гр.**		**711,19**	**28,44**	**18,55**	**105,35**
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	**300гр.**		**318,00**	**8,33**	**6,12**	**57,27**
Всего за день			**1645,33**	**52,28**	**44,24**	**255,72**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Стелкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

/А.Ю.Петряков/

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 03 № 106

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 1 неделя

На 29 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	**505гр.**		**816,45**	**29,45**	**30,46**	**89,96**
обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
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	**790гр.**		**920,28**	**25,01**	**22,13**	**135,33**
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	**300гр.**		**405,00**	**9,71**	**14,13**	**59,77**
Всего за день			**2141,73**	**64,17**	**66,72**	**285,06**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 30 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив.	210/10гр.		359,72	8,10	18,05	43,07
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**	**15,99**	**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	6,17	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**	**23,55**	**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**	**46,86**	**52,19**	**310,99**

Зав. Производством

Калькулятор