

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара



# МЕНЮ

по школе № 63

1 день 1 неделя

На 02 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.		694,06	17,62	22,64	103,53
обед:		96,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,34	18,75
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Плов из филе птицы	50/200гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	813гр.		918,89	32,55	22,32	142,04
Всего за день			1612,95	50,17	44,96	245,57

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

  
Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 63  
№ 106

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

  
Васильева О.О.

## МЕНЮ

по школе № 63

2 день 1 неделя

На 03 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Икра кабачковая порцион. и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	598гр.		799,65	25,71	30,16	105,02
обед:		96,00				
Зеленый горошек консервиров. и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,40	17,74
Рассольник ленинградский,с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		796,36	21,57	19,34	92,57
Всего за день			1596,01	47,28	49,50	197,59

Зав. Производством

Калькулятор





Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 02  
№ 108

Согласовано



Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

## МЕНЮ

по школе № 63

3 день 1 недели

На 04 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,87	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	555гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:		96,00				
Салат из свеклы отварной и хлеб пшеничный	80гр.		116,54	3,08	3,31	18,62
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,86
Пюре картофельное	150гр.		109,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,30	0,08	44,68
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,52
Всего в обед	833гр.		702,66	20,68	20,11	117,30
Всего за день			1602,71	53,52	54,55	215,79

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ильина О.Ю.



# МЕНЮ

по школе № 63

4 день 1 недели

На 05 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Запеканка рисовая с повидлом	150/15гр.		543,87	4,38	4,85	48,43
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	556гр.		993,67	15,18	14,98	125,68
обед:		96,00				
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком и хлеб пшеничный	80гр.		111,09	2,80	2,91	18,43
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	823гр.		790,27	23,71	21,54	115,33
Всего за день			1783,94	38,89	36,52	241,01

Зав. Производством

Калькулятор



Согласовано



*Иванова О.Ю.*

# МЕНЮ

по школе № 63  
 5 день 1 недели

На 06 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
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	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	2/40гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:		96,00				
Огурец свежий и хлеб пшеничный	70гр.		74,94	2,65	0,34	15,25
Суп картофель. с макарон.изделиями,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Картофель отварной	160/5гр.		178,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>818гр.</b>		<b>670,00</b>	<b>22,61</b>	<b>10,57</b>	<b>93,18</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1375,18</b>	<b>40,14</b>	<b>40,25</b>	<b>183,87</b>

Зав. Производством

*Иванова О.Ю.*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*  
Степкина О.Г.

Согласовано

40 Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

*Израил* *Лагунова И.П.*



# МЕНЮ

по школе № 63

3 день 2 неделя

На 11 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		75,00				
Огурец свежий и батон	75гр.		103,97	3,50	0,36	21,06
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	557гр.		599,00	25,70	12,79	93,88
обед:		96,00				
Винегрет овощной и хлеб пшеничный	80гр.		139,08	3,18	3,40	18,94
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,16
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	813гр.		952,04	19,96	28,73	105,43
Всего за день			1551,04	45,66	41,52	199,31

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Степкина О.Г.*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*



Согласовано

*И.О.* Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



*Лагунова И.А.*

# МЕНЮ

по школе № 63

5 день 2 неделя

На 13 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
Икра кабачковая порционно и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>	<b>570гр.</b>		<b>724,64</b>	<b>28,66</b>	<b>16,15</b>	<b>97,44</b>
<b>Обед:</b>		<b>96,00</b>				
Салат из свежих овощей и хлеб пшеничный	80гр.		107,09	2,92	3,32	16,38
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/250/3гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		148,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>843гр.</b>		<b>686,59</b>	<b>17,70</b>	<b>14,22</b>	<b>119,43</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1411,23</b>	<b>46,36</b>	<b>30,37</b>	<b>216,87</b>

Зав. Производством

*Сават*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

№ Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

# МЕНЮ

по школе № 63

4 день 2 неделя

На 12 октября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		75,00				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:		96,00				
Помидор свежий порционно и хлеб пшеничный	70гр.		81,14	2,92	0,4	16,39
Суп картофель. с клецками.с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	803гр.		832,82	29,71	24,41	116,68
Всего за день			1576,26	54,60	52,69	212,72

Зав. Производством

Калькулятор