

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*  
Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



# МЕНЮ

по школе № 63

2 день 1 неделя

На 07 ноября 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>598гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>833гр.</b>		<b>796,36</b>	<b>21,57</b>	<b>19,34</b>	<b>92,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1596,01</b>	<b>47,28</b>	<b>49,50</b>	<b>197,59</b>

Зав. Производством

*С.В.И.*

Калькулятор





Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

*[Handwritten signature]*



# МЕНЮ

по школе № 63

4 день 1 неделя

На 09 ноября 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	4,65	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>993,67</b>	<b>15,18</b>	<b>14,98</b>	<b>125,68</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>823гр.</b>		<b>790,27</b>	<b>23,71</b>	<b>21,54</b>	<b>115,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1783,94</b>	<b>38,89</b>	<b>36,52</b>	<b>241,01</b>

Зав. Производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

\_\_\_\_\_





Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

*Степкина О.Г.*

# МЕНЮ

по школе № 63

5 день 1 неделя

На 10 ноября 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
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:		96,00				
Огурец свежий и хлеб пшеничный	70гр.		74,94	2,65	0,34	15,25
Суп картоф. 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
Всего в обед	818гр.		670,00	22,61	10,57	93,18
Всего за день			1375,18	40,14	40,25	183,87

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

  
Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

  
ЧудакOVA О.И.



# МЕНЮ

по школе № 63

6 день 1 неделя

На 11 ноября 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
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		96,00				
Салат из свежих помидоров и хлеб пшеничный	110гр.		179,13	5,29	3,66	31,27
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	843гр.		731,35	29,19	27,35	88,68
Всего за день			1541,67	58,52	48,80	213,04

Зав. Производством

\_\_\_\_\_

Калькулятор

\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И.Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Цубарева О.Ю.

# МЕНЮ

по школе № 63

1 день 2 неделя

На 13 ноября 2023 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600гр.</b>		<b>648,40</b>	<b>18,01</b>	<b>17,79</b>	<b>102,81</b>
<b>Обед:</b>		<b>96,00</b>				
Икра кабачковая порц.и хлеб пшеничн.	80гр.		104,77	2,88	2,73	17,19
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,90	11,75
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>823гр.</b>		<b>772,84</b>	<b>24,30</b>	<b>27,42</b>	<b>123,03</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1421,24</b>	<b>42,31</b>	<b>45,21</b>	<b>225,84</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	18,01	43,30	0,50	0,10	10,10

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



# МЕНЮ

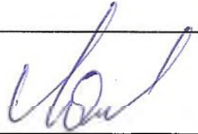
по школе № 63

2 день 2 неделя

На 14 ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Ветчина	50гр.		140,00	11,3	10,45	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>855,66</b>	<b>29,58</b>	<b>33,08</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>		<b>96,00</b>				
Салат из свеклы отварной и хлеба пшенич	80гр.		116,54	3,08	3,31	18,62
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>833гр.</b>		<b>905,26</b>	<b>33,32</b>	<b>25,56</b>	<b>100,79</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1760,92</b>	<b>62,90</b>	<b>58,64</b>	<b>211,26</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	18,01	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством



Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Истепкина О.Г./**МЕНЮ**

по школе № 63

3 день 2 неделя

**На 15 ноября 2023 г.**

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>557гр.</b>		<b>599,00</b>	<b>25,70</b>	<b>12,79</b>	<b>93,88</b>
<b>обед:</b>		<b>96,00</b>				
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	9,15
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
<b>Всего в обед</b>	<b>813гр.</b>		<b>952,04</b>	<b>19,96</b>	<b>28,73</b>	<b>105,43</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1551,04</b>	<b>45,66</b>	<b>41,52</b>	<b>199,31</b>
Яблоко (витаминизация)	100гр.	18,01	44,40	0,40	0,40	9,80

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

*Артава* *Артава О.Ю.*

# МЕНЮ

по школе № 63

4 день 2 неделя

На 16 ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>75,00</b>				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>		<b>96,00</b>				
Помидор свежий порционнo и хлеб пшеничный	70гр.		81,14	2,92	0,4	16,39
Суп картофел. 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
<b>Всего в обед</b>	<b>803гр.</b>		<b>832,82</b>	<b>29,71</b>	<b>24,41</b>	<b>116,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1576,26</b>	<b>54,60</b>	<b>52,69</b>	<b>212,72</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	18,01	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*С.В.В.*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Итбаева О.Ю.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 63  
№ 105

# МЕНЮ

по школе № 63

5 день 2 неделя

На 17 ноября 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 картофел. 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>1411,2</b>	<b>46,36</b>	<b>30,37</b>	<b>216,87</b>
Сок (витаминизация)	100гр.	18,01	43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством

*С. Кул*

Калькулятор