



Утверждаю

Директор, ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано

Директор, МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Андреев О.Ю.



МЕНЮ

по школе № 63

1 день 1 неделя

На 16 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

Степкина О.Г.

Калькулятор



Директор ООО "Мегасити С"
Степкина О.Г./



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



МЕНЮ

по школе № 63
2 день 1 неделя
На 17 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"

Иванкина О.Г./



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара

Иванов И.В. /

МЕНЮ

по школе № 63

4 день 1 неделя

На 19 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 | 4,65 | 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 |
| Всего в завтрак | 555гр. | | 993,67 | 15,18 | 14,98 | 125,68 |
| обед: | | 96,00 | | | | |
| Салат картофель 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

Иванов И.В.

Калькулятор



Утверждено
 Директор ООО "Мега-сити С"
 Степкина О.Г./



Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара
 для документа

МЕНЮ

по школе № 63
 5 день 1 недели

На 20 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 порционнo | 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. | | 795,18 | 17,53 | 29,68 | 90,69 |
| обед: | | 96,00 | | | | |
| Огурец свежий и хлеб пшеничный | 70гр. | | 74,94 | 2,55 | 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 _____

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

3 день 2 неделя

На 25 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 | 9,15 |
| 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 |
| 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.
Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Степкина О.Г.
Степкина О.Г.



МЕНЮ

по школе № 63

4 день 2 неделя

На 26 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 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 |
| 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 _____

Степкина О.Г.

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Степкина О.Г.
Степкина О.Г./

для документа



МЕНЮ

по школе № 63

5 день 2 недели

На 27 октября 2023 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| | | 75,00 | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 570гр. | | 724,64 | 28,66 | 16,15 | 97,44 |
| Обед: | | | | | | |
| | | 96,00 | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 843гр. | | 686,59 | 17,70 | 14,22 | 119,43 |
| Всего за день | | | 1411,23 | 46,36 | 30,37 | 216,87 |

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Степкина О.Г.