

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Для
ДОКУМЕНТОВ
Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара

Согласовано

Для ДОКУМЕНТОВ

Иванова О.С.

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 31 января 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Огурец соленый и батон	75гр.		103,17	3,82	0,40	21,74
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	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	537гр.		594,23	25,96	12,83	93,62
обед:		105,00				
Винегрет овощной и хлеб пшеничный	80гр.		139,08	3,18	3,40	18,94
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
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	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		926,29	19,53	28,16	101,31
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,2	0,2	4,9
Курник	60гр.		137,00	6	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	310гр.		318,20	8,51	15,43	36,49
Всего за день			1838,72	54,00	56,42	231,42

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Васильева О.Ю.

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 31 января 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Огурец соленый и батон	75гр.		103,17	3,82	0,40	21,74
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.		598,20	26,02	12,83	94,56
обед:		110,00				
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
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Курник	60гр.		137,00	6	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	360гр.		340,40	8,71	15,63	41,39
Всего за день			1890,64	54,69	57,19	241,38

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 01 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:		105,00				
Зеленый горошек консервированный и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,4	17,74
Суп картофел. с клецками, с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	37,5/50гр.		166,25	10,61	12,95	1,75
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	730,5гр.		778,00	28,42	21,62	111,58
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,4	8,00
Всего в полдник	300гр.		483,00	14,99	20,53	58,30
Всего за день			1945,12	67,49	66,66	260,36

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С

Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара

Документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 01 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		85,00				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнно	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:		110,00				
Зеленый горошек консервированный и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,4	17,74
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	813гр.		841,92	30,71	24,41	118,03
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		512,50	16,44	22,13	60,30
Всего за день			2097,86	72,04	74,82	274,37

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепаева О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 69 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 2 неделя

На 02 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Плов из птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	507,5гр.		611,72	23,36	12,88	86,27
Обед:		105,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,34	18,75
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Котлета из минтая с соусом красным	50/40гр.		90,81	5,33	4,4	7,38
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		705,12	16,09	12,74	112,86
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1723,44	47,05	40,18	260,46

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Исепкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 6, г.о. Самара

Для документов



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 02 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		85,00				
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:		110,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,34	18,75
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.		213,73	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.		761,70	17,82	14,24	121,80
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1914,59	54,33	45	285,62

Зав. Производством

Калькулятор