

Утверждаю

Директор ООО



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

[Signature], *[Signature]* О.О.

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 22 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
		85,00				
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:						
		110,00				
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
полдник						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2144,24	50,75	46,39	295,46

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.С.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванов, Владимир Александрович

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 21 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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	0,67	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:		110,00				
Салат из свежей отварной и хлеба 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	4,66
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	14,82
Всего в обед	833гр.		702,66	20,68	20,11	117,30
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
Всего в полдник	350гр.		413,40	5,76	19,65	53,51
Всего за день			2016,11	59,28	74,20	269,30

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Исмаилов И.И., Кибарова А.О.

МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 20 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
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
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		403,35	6,60	3,78	85,62
Всего за день			1999,36	53,88	53,28	283,21

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Документы
Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 03 г.о.Самара

[Signature]

МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 19 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
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
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Сок яблочный	240гр.		103,92	1,20	0,24	24,24
Всего в полдник	350гр.		374,92	10,80	14,08	51,14
Всего за день			1987,9	60,97	59,04	296,71

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

О.А. Степкина



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванова В.Ю.



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 17 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
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	20,3
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:						
		110,00				
Огурец соленый порционно и хлеб пшеничный	100гр.		144,28	5,06	0,64	29,66
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
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.		691,00	26,33	23,40	91,59
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	40гр.		136,00	2,36	7,49	14,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	340гр.		220,40	3,29	7,89	34,16
Всего за день			1721,72	58,95	52,74	250,11

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванов, Писарев Р.О.

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 16 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

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванов И.И., Шубарова О.Ю.

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 14 февраля 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"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

(Ибрагимова О.И.)

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 неделя

На 13 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
		85,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
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
Всего в завтрак	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
		110,00				
Салат из свеклы отварной и хлеб 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
Всего в обед	833гр.		905,26	33,32	25,56	100,79
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2152,27	64,43	56,94	311,52

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов, Вадимович О.И.

МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 неделя

На 12 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
		85,00				
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
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
		110,00				
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
Всего в обед	823гр.		772,84	24,30	27,42	123,03
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пицца	100гр.		299,00	9,88	16,25	28,30
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		407,25	11,13	16,50	53,55
Всего за день			1828,49	53,44	61,71	279,39

Зав. Производством

Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Сити С"

[Handwritten signature]



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 1 неделя

На 10 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
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:		110,00				
Огурец соленый порционно и хлеб пшеничный	100гр.		144,28	5,06	0,64	29,66
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	833гр.		696,50	28,96	24,33	87,07
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1747,22	61,62	50,05	258,53

Зав. Производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов, Виктория Ю.О.

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 недели

На 09 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
Икра кабачков. порц.и хлеб пшеничн.	80гр.		104,77	2,88	2,73	17,19
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	828гр.		699,83	22,84	12,96	95,12
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		478,25	8,33	13,39	80,99
Всего за день			1883,26	48,70	56,03	266,80

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов, В.И.

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 08 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
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
полдник						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2144,24	50,75	46,39	295,46

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Документ № _____
Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 07 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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	0,67	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:		110,00				
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	4,66
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	14,82
Всего в обед	833гр.		702,66	20,68	20,11	117,30
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Кекс столичный	50гр.		210,00	3,05	9,23	28,71
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
Всего в полдник	350гр.		413,40	5,76	19,65	53,51
Всего за день			2016,11	59,28	74,20	269,30

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *Степкина О.Г.*



Согласовано

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

МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 06 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
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
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пирожок с картофелем	100гр.		222,00	6,30	3,63	40,92
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		403,35	6,60	3,78	85,62
Всего за день			1999,36	53,88	53,28	283,21

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степанина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов И.И., Ибрагимова О.И.

МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 05 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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:		110,00				
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
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Сок яблочный	240гр.		103,92	1,20	0,24	24,24
Всего в полдник	350гр.		374,92	10,80	14,08	51,14
Всего за день			1987,9	60,97	59,04	296,71

Зав. Производством

Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВАСерия 63
№ 106**МЕНЮ**

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 03 февраля 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



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
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	20,3
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		110,00				
Огурец соленый порционно и хлеб пшеничный	100гр.		144,28	5,06	0,64	29,66
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
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.		691,00	26,33	23,40	91,59
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	40гр.		136,00	2,36	7,49	14,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	340гр.		220,40	3,29	7,89	34,16
Всего за день			1721,72	58,95	52,74	250,11

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 6 г.о. Самара

Для документа

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 02 февраля 2024 г.

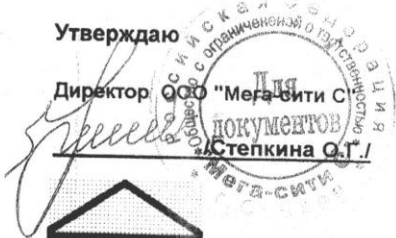
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
		85,00				
Икра кабачковая порционно и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	570гр.		724,64	28,66	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:						
		45,00				
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

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Бити С



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

[Signature]



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 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:		110,00				
Зеленый горошек консервированный и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,4	17,74
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	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 _____