

Утверждаю
 Директор ООО "Мега-сити С" /Степкин О.Б.
 Для документов
 Мега-сити С

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ
 5 - 11 классы
 6 день 2 недели
 На 26 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|-------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 100гр. | | 22,00 | 1,1 | 0,2 | 3,80 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 709,00 | 27,11 | 23,56 | 94,71 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 50гр. | | 170,00 | 2,95 | 9,36 | 18,61 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 254,40 | 3,88 | 9,76 | 37,88 |
| Всего за день | | | 1773,72 | 60,32 | 54,77 | 256,95 |

Зав. Производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

Утверждаю
 Директор ООО "Мега-сити С" /Степкин О.Б.
 Для документов
 Мега-сити С

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ
 5 - 11 классы
 6 день 2 недели
 На 26 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|-------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 100гр. | | 22,00 | 1,1 | 0,2 | 3,80 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 709,00 | 27,11 | 23,56 | 94,71 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 50гр. | | 170,00 | 2,95 | 9,36 | 18,61 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 254,40 | 3,88 | 9,76 | 37,88 |
| Всего за день | | | 1773,72 | 60,32 | 54,77 | 256,95 |

Зав. Производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Исупкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 недели

На 25 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 507,5гр. | | 611,72 | 23,36 | 12,88 | 86,27 |
| Обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60гр. | | 56,47 | 0,79 | 3,64 | 5,11 |
| Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен. | 20/200/3гр. | | 111,09 | 1,79 | 2,27 | 12,57 |
| Котлета из мятная 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 763гр. | | 714,53 | 16,21 | 13,34 | 113,71 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Бисквит | 30гр. | | 129,00 | 1,30 | 5,40 | 18,90 |
| Сок разливной | 150гр. | | 64,95 | 0,75 | 0,15 | 15,15 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 193,95 | 2,05 | 5,55 | 34,05 |
| Всего за день | | | 1520,2 | 41,62 | 31,77 | 234,03 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Исупкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 недели

На 25 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| Плов из птицы | 200/50гр. | | 451,67 | 21,18 | 13,08 | 44,67 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 570гр. | | 724,64 | 28,66 | 16,15 | 97,44 |
| Обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100гр. | | 94,12 | 1,33 | 6,08 | 8,52 |
| Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен. | 20/250/3гр. | | 136,00 | 2,2 | 2,78 | 15,39 |
| Котлета из мятная 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 808,76 | 18,48 | 17,28 | 126,06 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Бисквит | 30гр. | | 129,00 | 1,30 | 5,40 | 18,90 |
| Сок разливной | 150гр. | | 64,95 | 0,75 | 0,15 | 15,15 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 193,95 | 2,05 | 5,55 | 34,05 |
| Всего за день | | | 1727,35 | 49,19 | 38,98 | 257,55 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити СТ"
Степанин О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 недели

На 24 октября 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 порционно | 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 | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 80гр. | | 42,42 | 3,64 | | 2,18 |
| Суп картофель. с клецками, с зеленью | 200/3гр. | | 115,74 | 2,85 | 3,68 | 15,06 |
| Бефстроганов из филе птицы | 40/50гр. | | 149,62 | 10,91 | 13,32 | 1,80 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 743гр. | | 783,69 | 30,81 | 21,89 | 110,56 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Печенье | 30гр. | | 114,00 | 1,44 | 6,78 | 13,56 |
| Кисломолочный продукт кефир | 150гр. | | 88,50 | 4,36 | 4,8 | 6,00 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 202,50 | 5,80 | 11,58 | 19,56 |
| Всего за день | | | 1670,31 | 60,69 | 57,98 | 220,60 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити СТ"
Степанин О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 24 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100гр. | | 70,41 | 0,93 | 6,13 | 2,87 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 863гр. | | 892,23 | 30,09 | 30,44 | 117,65 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Печенье | 30гр. | | 114,00 | 1,44 | 6,78 | 13,56 |
| Кисломолочный продукт кефир | 150гр. | | 88,50 | 4,36 | 4,8 | 6,00 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 202,50 | 5,80 | 11,58 | 19,56 |
| Всего за день | | | 1838,17 | 60,78 | 70,30 | 233,25 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сети С" /Степкина О.Г./



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 23 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 40гр. | | 4,80 | 0,28 | 0,04 | 0,76 |
| 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 537гр. | | 595,03 | 25,64 | 12,79 | 92,94 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Винегрет овощной | 60гр. | | 82,72 | 0,97 | 3,72 | 5,34 |
| 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 |
| Калуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 180гр. | | 79,20 | 0,36 | 0,24 | 15,48 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 753гр. | | 940,07 | 19,69 | 28,78 | 102,20 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Кекс | 50гр. | | 222,50 | 2,85 | 12,05 | 17,5 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 250гр. | | 262,50 | 3,38 | 12,05 | 26,97 |
| Всего за день | | | 1797,60 | 48,71 | 53,62 | 222,11 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сети С" /Степкина О.Г./



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 23 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 40гр. | | 4,80 | 0,28 | 0,04 | 0,76 |
| 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 557гр. | | 599,00 | 25,70 | 12,79 | 93,88 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Винегрет овощной | 100гр. | | 97,88 | 1,62 | 6,20 | 8,90 |
| 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 |
| Калуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 863гр. | | 980,98 | 20,77 | 31,83 | 109,88 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Кекс | 50гр. | | 222,50 | 2,85 | 12,05 | 17,5 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Всего в полдник | 250гр. | | 262,50 | 3,38 | 12,05 | 26,97 |
| Всего за день | | | 1842,48 | 49,85 | 56,67 | 230,73 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Степанин О.Г.



Для
ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63
г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 22 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Колбаса вареная | 50гр. | | 84,00 | 6,78 | 6,27 | |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| 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 | 510гр. | | 776,96 | 22,80 | 30,36 | 103,71 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60гр. | | 55,68 | 0,85 | 3,61 | 4,95 |
| Солянка со сметаной, с зеленью | 200/10/3гр. | | 211,17 | 5,85 | 4,13 | 15,22 |
| Тефтели из птицы с соусом | 50/40гр. | | 109,63 | 5,85 | 8,12 | 3,31 |
| Пюре из гороха с маслом | 150гр. | | 285,00 | 13,64 | 6,86 | 35,03 |
| Чай с сахаром | 180гр. | | 36,00 | 0,44 | | 8,52 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 763гр. | | 836,59 | 30,68 | 23,35 | 96,34 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Кольцо песочное | 50гр. | | 7,90 | 26,50 | 49,40 | 468,00 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 250гр. | | 152,98 | 26,74 | 49,52 | 503,76 |
| Всего за день | | | 1766,53 | 80,22 | 103,25 | 703,81 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степанов

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Степанин О.Г.



Для
ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63
г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 22 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 951,66 | 34,02 | 28,66 | 104,92 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Кольцо песочное | 50гр. | | 7,90 | 26,50 | 49,40 | 468,00 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 250гр. | | 152,98 | 26,74 | 49,52 | 503,76 |
| Всего за день | | | 1904,30 | 85,82 | 106,98 | 719,15 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степанов

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 недели

На 21 октября 2024 г.



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/10гр. | | 224,00 | 4,57 | 8,26 | 32,71 |
| Сыр порционно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Чай с сахаром | 180гр. | | 36,00 | 0,47 | | 8,52 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 530гр. | | 674,40 | 16,52 | 16,20 | 91,63 |
| Обед: | | 105,00 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 60гр. | | 16,50 | 0,82 | 0,15 | 2,85 |
| Борщ с капустой и картофелем, с зелен. | 200/10/3гр. | | 79,69 | 1,48 | 3,96 | 9,51 |
| Птица тушеная в соусе | 40/50гр. | | 149,40 | 10,38 | 10,49 | 3,15 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180гр. | | 119,52 | 1,04 | 0,27 | 42,53 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 753гр. | | 706,12 | 22,87 | 23,00 | 116,85 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Ветчина | 30гр. | | 84,00 | 6,78 | 6,27 | |
| Батон | 36гр. | | 99,17 | 3,22 | 0,32 | 20,30 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 |
| Всего в полдник | 265гр. | | 342,17 | 12,31 | 16,61 | 35,30 |
| Всего за день | | | 1622,69 | 51,70 | 54,81 | 242,78 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 недели

На 21 октября 2024 г.



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 100гр. | | 22,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 873гр. | | 760,21 | 24,89 | 25,19 | 124,13 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Ветчина | 30гр. | | 84,00 | 6,78 | 6,27 | |
| Батон | 36гр. | | 99,17 | 3,22 | 0,32 | 20,30 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 |
| Всего в полдник | 265гр. | | 342,17 | 12,31 | 16,61 | 35,30 |
| Всего за день | | | 1750,78 | 55,21 | 59,59 | 262,24 |

Зав. Производством

Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванова О.И.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 1 неделя

На 19 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 100гр. | | 14,10 | 0,8 | 0,1 | 2,50 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 706,60 | 29,44 | 24,39 | 88,89 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| 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 | | | 1757,32 | 62,10 | 50,11 | 260,35 |

Зав. Производством

Калькулятор

Иванова О.И.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванова О.И.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 1 неделя

На 19 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 100гр. | | 14,10 | 0,8 | 0,1 | 2,50 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 706,60 | 29,44 | 24,39 | 88,89 |
| полдник: | | 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 | | | 1757,32 | 62,10 | 50,11 | 260,35 |

Зав. Производством

Калькулятор

Иванова О.И.

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Ильин А.В.*



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 недели

На 18 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 150/10гр. | | 189,81 | 2,59 | 12,03 | 17,77 |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные | 30гр. | | 52,00 | 1,50 | 0,04 | 11,36 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 500гр. | | 645,87 | 16,72 | 25,91 | 85,13 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционнно | 60гр. | | 41,55 | 0,61 | 2,91 | 3,24 |
| Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен. | 200/3гр. | | 128,90 | 2,15 | 2,27 | 14,00 |
| Рыба тушеная с овощами | 50/50гр. | | 131,25 | 12,19 | 6,19 | 4,75 |
| Картофель отварной | 150/5гр. | | 192,76 | 2,81 | 0,56 | 22,26 |
| Напиток из плодов шиповника | 180гр. | | 79,20 | 0,36 | 0,24 | 15,48 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 758гр. | | 712,77 | 22,17 | 12,80 | 89,04 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Плюшка Московская | 100гр. | | 370,00 | 7,08 | 13,14 | 55,74 |
| Сок яблочный | 200гр. | | 86,60 | 1,00 | 0,20 | 20,20 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 456,60 | 8,08 | 13,34 | 75,94 |
| Всего за день | | | 1815,24 | 46,97 | 52,05 | 250,11 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Ильин А.В.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Ильин А.В.*



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 недели

На 18 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнно | 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 | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 550гр. | | 705,18 | 17,53 | 29,68 | 90,69 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Икра кабачковая порционнно | 100гр. | | 69,26 | 1,02 | 4,86 | 5,40 |
| 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 | 0,80 | 23,70 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 878гр. | | 734,46 | 23,35 | 15,39 | 97,82 |
| полдник: | | 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 | | | 1917,89 | 49,21 | 58,46 | 269,50 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Ильин А.В.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С."

(Степкина О.В.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

(Иванов И.И.)

МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 17 октября 2024 г.



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 135/15гр. | | 370,43 | 20,02 | 15,14 | 38,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 180гр. | | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,35 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 510гр. | | 732,05 | 30,63 | 18,69 | 108,90 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат картофель с солен.огур.и зел.горошком | 60гр. | | 49,14 | 0,51 | 3,13 | 4,72 |
| Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью | 200/10/3гр. | | 72,68 | 1,43 | 4,00 | 6,39 |
| Котлета куриная 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 | 180гр. | | 104,94 | 0,46 | 0,16 | 22,35 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,62 |
| Всего в обед | 763гр. | | 769,73 | 23,39 | 21,09 | 112,11 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Рогалик с повидлом | 100гр. | | 212,80 | 4,60 | 1,87 | 44,45 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 200гр. | | 118,00 | 5,81 | 6,40 | 8,00 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 330,80 | 10,41 | 8,27 | 52,45 |
| Всего за день | | | 1832,58 | 64,43 | 48,05 | 273,46 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

(Иванов И.И.)

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С."

(Степкина О.В.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

(Иванов И.И.)

МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 17 октября 2024 г.



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/15гр. | | 426,00 | 23,03 | 17,42 | 44,10 |
| 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 | 545гр. | | 810,08 | 33,73 | 20,55 | 121,22 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат картофель с солен.огур.и зел.горошком | 100гр. | | 99,50 | 1,75 | 6,18 | 9,25 |
| Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью | 250/10/3гр. | | 89,75 | 1,77 | 4,95 | 7,90 |
| Котлета куриная 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 | 24,64 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,62 |
| Всего в обед | 873гр. | | 848,82 | 25,03 | 25,11 | 120,64 |
| полдник: | | 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 | | | 2019,20 | 70,62 | 55,53 | 296,31 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

(Иванов И.И.)

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степанов С.П.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ирина Игнатьевна



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 недели

На 16 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Омлет натуральный | 105/5гр. | | 284,00 | 10,78 | 19,20 | 2,04 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 100/20/5гр. | | 209,00 | 8,45 | 9,95 | 21,32 |
| 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 | 505гр. | | 816,45 | 29,45 | 30,46 | 89,96 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60гр. | | 55,68 | 0,85 | 3,61 | 4,95 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/200/3гр. | | 105,06 | 1,79 | 2,27 | 12,57 |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 149,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 180гр. | | 103,32 | 1,17 | 0,07 | 40,21 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 773гр. | | 716,90 | 20,28 | 20,19 | 110,83 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Фрукт яблоко | 50гр. | | 22,20 | 0,20 | 0,20 | 4,90 |
| 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 | 300гр. | | 391,20 | 5,56 | 19,45 | 48,61 |
| Всего за день | | | 1924,55 | 55,29 | 70,10 | 249,40 |
| Сок (витаминация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Степанов С.П.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Тепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ирина Игнатьевна



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 недели

На 16 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 749,06 | 21,38 | 23,11 | 121,43 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,60 |
| 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 | 19,66 | 63,61 |
| Всего за день | | | 2062,51 | 59,98 | 77,20 | 273,43 |
| Сок (витаминация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Степанов С.П.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Сити"
(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Антарева О.Ю.

МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 15 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|-----------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| Сосиска отварная | 56/5гр. | | 200,08 | 6,77 | 18,97 | 0,33 |
| Каша рассыпч.из гречневой крупы | 150/7гр. | | 246,49 | 8,89 | 6,15 | 39,07 |
| Чай с лимоном | 180/10гр. | | 37,63 | 0,47 | | 8,93 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 528гр. | | 717,17 | 22,88 | 28,19 | 91,63 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 60гр. | | 44,34 | 0,65 | 3,62 | 2,26 |
| Рассольник ленинградский,с зелен. | 200/3/10гр. | | 94,20 | 1,63 | 4,12 | 9,70 |
| Тефтели из говядины с соусом | 50/40гр. | | 235,63 | 6,80 | 4,92 | 8,23 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 773гр. | | 756,18 | 18,76 | 20,79 | 87,47 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пирожок с картофелем | 100гр. | | 222,00 | 6,30 | 3,63 | 40,92 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 367,08 | 6,54 | 3,75 | 76,68 |
| Всего за день | | | 1839,43 | 48,18 | 52,73 | 255,78 |
| Сок (витаминация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Ирина Антарева О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Сити"
(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Антарева О.Ю.

МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 15 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|-----------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| 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 | | 9,67 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 598гр. | | 799,65 | 25,71 | 30,16 | 105,02 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100гр. | | 73,90 | 1,09 | 6,04 | 3,78 |
| Рассольник ленинградский,с зелен. | 250/3/10гр. | | 107,25 | 2,02 | 5,09 | 11,98 |
| Тефтели из говядины с соусом | 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 850,16 | 21,11 | 25,28 | 93,10 |
| полдник: | | 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 | | | 2053,16 | 53,42 | 59,22 | 283,74 |
| Сок (витаминация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Ирина Антарева О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Ильин А.А.



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 14 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Каша жидкая молочная пшениная | 150/10гр. | | 217,14 | 5,72 | 8,92 | 28,22 |
| Кофейный напиток с молоком | 180гр. | | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,35 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 520гр. | | 616,14 | 15,51 | 19,57 | 93,10 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из белокоч. капусты с морковью | 60гр. | | 56,47 | 0,79 | 3,64 | 5,11 |
| Суп картофельный с бобовыми, с зелен. | 200/3гр. | | 118,95 | 4,40 | 4,22 | 13,27 |
| Плов из филе птицы | 37,5/150гр. | | 338,75 | 15,88 | 9,81 | 33,50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | | 132,80 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 710,5гр. | | 786,08 | 26,28 | 18,60 | 128,45 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Сосиска в тесте | 110гр. | | 271,00 | 9,60 | 13,84 | 26,90 |
| Сок яблочный | 200гр. | | 86,60 | 1,00 | 0,20 | 20,20 |
| Всего в полдник | 310гр. | | 357,60 | 10,60 | 14,04 | 47,10 |
| Всего за день | | | 1759,82 | 52,39 | 52,21 | 268,65 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Ильин А.А.



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 14 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---------------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Каша жидкая молочная пшениная | 200/10гр. | | 285,00 | 7,51 | 11,72 | 37,08 |
| Кофейный напиток с молоком | 200гр. | | 100,60 | 3,17 | 2,68 | 16,98 |
| Фрукт яблоко | 150гр. | | 81,00 | 1,92 | 0,42 | 17,36 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 640гр. | | 730,66 | 19,14 | 22,66 | 111,09 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокоч. капусты с морковью | 100гр. | | 94,12 | 1,33 | 6,08 | 8,82 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 863гр. | | 965,95 | 33,21 | 26,36 | 146,30 |
| полдник: | | 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 | | | 2071,53 | 63,15 | 62,1 | 308,83 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
 Степанин О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 недели

На 11 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|-----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 | |
| Плов из птицы | 37,5/150гр. | 338,75 | 15,88 | 9,81 | 33,50 | |
| Чай с сахаром | 200гр. | 40,00 | 0,53 | | 0,47 | |
| Батон | 70гр. | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 | |
| Всего в завтрак | 507,5гр. | 611,72 | 23,36 | 12,88 | 86,27 | |
| Обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60гр. | 56,47 | 0,79 | 3,64 | 5,11 | |
| 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 пшеничный | 30гр. | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | |
| Хлеб ржаной | 30гр. | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | |
| Всего в обед | 763гр. | 714,53 | 16,21 | 13,34 | 113,71 | |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Наименование блюд | 100гр. | 320,00 | 6,00 | 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 | | 1732,85 | 47,17 | 40,78 | 261,31 | |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степанин О.Г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
 Степанин О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 недели

На 11 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 | |
| Плов из птицы | 200/50гр. | 451,67 | 21,18 | 13,08 | 44,67 | |
| Чай с сахаром | 200гр. | 40,00 | 0,53 | | 0,47 | |
| Батон | 70гр. | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 | |
| Всего в завтрак | 570гр. | 724,64 | 28,66 | 16,15 | 97,44 | |
| Обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100гр. | 94,12 | 1,33 | 6,06 | 8,52 | |
| 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. | 114,60 | 1,3 | 0,08 | 44,68 | |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | |
| Хлеб ржаной | 30гр. | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | |
| Всего в обед | 893гр. | 808,76 | 18,48 | 17,28 | 126,06 | |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Булочка Выборгская | 100гр. | 320,00 | 6,00 | 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 | | 1961,65 | 54,99 | 48,04 | 289,88 | |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степанин О.Г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

[Signature]



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 недели

На 10 октября 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 порционно | 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 | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 80гр. | | 42,42 | 3,64 | | 2,18 |
| Суп картофель. с клецками, с зеленью | 200/3гр. | | 115,74 | 2,85 | 3,68 | 15,08 |
| Бефстроганов из филе птицы | 40/50гр. | | 149,62 | 10,91 | 13,32 | 1,80 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 743гр. | | 783,69 | 30,81 | 21,89 | 110,56 |
| полдник: | | 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 | | | 1950,81 | 69,88 | 66,93 | 259,34 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

[Signature] *[Signature]*



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 10 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100гр. | | 70,41 | 0,93 | 6,13 | 2,87 |
| Суп картофель. с клецками, с зеленью | 250/3гр. | | 144,25 | 3,58 | 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 863гр. | | 892,23 | 30,09 | 30,44 | 117,65 |
| полдник: | | 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 | | | 2148,17 | 71,42 | 80,85 | 273,99 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 09 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 40гр. | | 4,80 | 0,28 | 0,04 | 0,76 |
| 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 537гр. | | 595,03 | 25,64 | 12,79 | 92,94 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Винегрет овощной | 60гр. | | 82,72 | 0,97 | 3,72 | 5,34 |
| 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 |
| Калуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 180гр. | | 79,20 | 0,36 | 0,24 | 15,48 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 753гр. | | 940,07 | 19,69 | 28,78 | 102,20 |
| полдник: | | 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 | | | 1853,30 | 53,84 | 57,00 | 231,63 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 09 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 40гр. | | 4,80 | 0,28 | 0,04 | 0,76 |
| 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 557гр. | | 599,00 | 25,70 | 12,79 | 93,88 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Винегрет овощной | 100гр. | | 97,88 | 1,62 | 6,20 | 8,90 |
| 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 |
| Калуста тушеная | 150гр. | | 258,24 | 4,35 | 12,00 | 33,21 |
| Напиток из плодов шиповника | 200гр. | | 88,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 863гр. | | 980,98 | 20,77 | 31,83 | 109,88 |
| полдник: | | 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 | | | 1920,38 | 55,18 | 60,25 | 245,15 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,50 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 01
№ 100



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара

[Signature]

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 недели

На 08 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Колбаса вареная | 50гр. | | 84,00 | 6,78 | 6,27 | |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| 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 | 510гр. | | 776,96 | 22,80 | 30,38 | 103,71 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60гр. | | 55,68 | 0,85 | 3,61 | 4,95 |
| Солянка со сметаной, с зеленью | 200/10/3гр. | | 211,17 | 5,85 | 4,13 | 15,22 |
| Тефтели из птицы с соусом | 50/40гр. | | 109,63 | 5,85 | 8,12 | 3,31 |
| Пюре из гороха с маслом | 150гр. | | 285,00 | 13,64 | 6,86 | 35,03 |
| Чай с сахаром | 180гр. | | 36,00 | 0,44 | | 8,52 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 763гр. | | 836,59 | 30,68 | 23,36 | 96,34 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пирожок с повидлом | 100гр. | | 266,00 | 5,75 | 2,33 | 55,56 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 411,08 | 5,99 | 2,45 | 91,32 |
| Всего за день | | | 2024,63 | 59,47 | 56,18 | 291,37 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,60 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 01
№ 100



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

[Signature], *[Signature]*

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 недели

На 08 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 951,66 | 34,02 | 28,56 | 104,92 |
| полдник: | | 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 | | | 2198,67 | 65,13 | 59,94 | 315,65 |
| Сок (витаминизация) | 100гр. | 19,81 | 43,30 | 0,60 | 0,10 | 10,10 |

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 недели

На 07 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/10гр. | | 224,00 | 4,57 | 8,26 | 32,71 |
| Сыр порционно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Чай с сахаром | 180гр. | | 36,00 | 0,47 | | 8,52 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 530гр. | | 574,40 | 16,52 | 15,20 | 91,63 |
| Обед: | | 105,00 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 60гр. | | 16,50 | 0,82 | 0,15 | 2,85 |
| Борщ с капустой и картофелем, с зелен. | 200/10/3гр. | | 79,69 | 1,48 | 3,96 | 9,51 |
| Птица тушеная в соусе | 40/50гр. | | 149,40 | 10,38 | 10,49 | 3,15 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180гр. | | 119,52 | 1,04 | 0,27 | 42,53 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 753гр. | | 706,12 | 22,87 | 23,00 | 115,85 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пицца | 100гр. | | 299,00 | 9,88 | 16,25 | 28,30 |
| Сок яблочный | 200гр. | | 86,60 | 1,00 | 0,20 | 20,20 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 385,60 | 10,88 | 16,45 | 48,50 |
| Всего за день | | | 1666,12 | 50,27 | 54,65 | 255,98 |

Зам. Производством

Калькулятор

(Signature)

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 недели

На 07 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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. | | 646,40 | 18,01 | 17,79 | 102,81 |
| Обед: | | 121,46 | | | | |
| Помидор натуральный свежий | 100гр. | | 22,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 873гр. | | 760,21 | 24,89 | 25,19 | 124,13 |
| полдник: | | 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 | | | 1815,86 | 54,03 | 59,48 | 280,49 |

Зам. Производством

Калькулятор

(Signature)

63

Утверждаю

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

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Муромов А.В.*



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 1 недели

На 05 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 100гр. | | 14,10 | 0,8 | 0,1 | 2,50 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 706,60 | 29,44 | 24,39 | 88,89 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| 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 | | | 1757,32 | 62,10 | 50,11 | 260,35 |

Зав. Производством

Калькулятор

Муромов А.В.

Утверждаю

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

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Муромов А.В.*



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 1 недели

На 05 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Огурец натуральный свежий | 100гр. | | 14,10 | 0,8 | 0,1 | 2,50 |
| 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 пшеничный | 60гр. | | 140,28 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 893гр. | | 706,60 | 29,44 | 24,39 | 88,89 |
| полдник: | | 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 | | | 1757,32 | 62,10 | 50,11 | 260,35 |

Зав. Производством

Калькулятор

Муромов А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 недели

На 04 октября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 недели

На 04 октября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнно | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 150/10гр. | | 189,81 | 2,59 | 12,03 | 17,77 |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные | 30гр. | | 52,00 | 1,50 | 0,04 | 11,36 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 500гр. | | 645,87 | 16,72 | 25,91 | 85,13 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционнно | 60гр. | | 41,55 | 0,61 | 2,91 | 3,24 |
| Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен. | 200/3гр. | | 128,90 | 2,15 | 2,27 | 14,00 |
| Рыба тушеная с овощами | 50/50гр. | | 131,25 | 12,19 | 6,19 | 4,75 |
| Картофель отварной | 150/5гр. | | 192,76 | 2,81 | 0,56 | 22,26 |
| Напиток из плодов шиповника | 180гр. | | 79,20 | 0,36 | 0,24 | 15,48 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 768гр. | | 712,77 | 22,17 | 12,80 | 89,04 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Плюшка Московская | 100гр. | | 370,00 | 7,08 | 13,14 | 55,74 |
| Сок яблочный | 200гр. | | 86,60 | 1,00 | 0,20 | 20,20 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 456,60 | 8,08 | 13,34 | 75,94 |
| Всего за день | | | 1815,24 | 46,97 | 52,05 | 260,11 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнно | 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 | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 550гр. | | 705,18 | 17,53 | 29,68 | 90,69 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Икра кабачковая порционнно | 100гр. | | 69,26 | 1,02 | 4,86 | 5,40 |
| 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 878гр. | | 734,46 | 23,35 | 15,39 | 97,82 |
| полдник: | | 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 | | | 1917,89 | 49,21 | 58,46 | 269,50 |

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
 Степанин О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 03 октября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
 Урбанов Артурович



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
 Степанин О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 03 октября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
 Урбанов Артурович



| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 135/15гр. | | 370,43 | 20,02 | 15,14 | 38,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 180гр. | | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,35 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 510гр. | | 732,05 | 30,63 | 18,69 | 108,90 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат картофель.с солен.огур.и зел.горошком | 60гр. | | 49,14 | 0,51 | 3,13 | 4,72 |
| Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью | 200/10/3гр. | | 72,68 | 1,43 | 4,00 | 6,39 |
| Котлета куриная 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 | 180гр. | | 104,94 | 0,46 | 0,16 | 22,35 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 763гр. | | 769,73 | 23,39 | 21,09 | 112,11 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Рогалик с повидлом | 100гр. | | 212,80 | 4,60 | 1,87 | 44,45 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 200гр. | | 118,00 | 5,81 | 6,40 | 8,00 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 330,80 | 10,41 | 8,27 | 52,45 |
| Всего за день | | | 1832,58 | 64,43 | 48,05 | 273,46 |

Зав. Производством

Степанин О.Г.

Калькулятор

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/15гр. | | 426,00 | 23,03 | 17,42 | 44,10 |
| 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 | 545гр. | | 810,08 | 33,73 | 20,55 | 121,22 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат картофель.с солен.огур.и зел.горошком | 100гр. | | 99,50 | 1,75 | 6,18 | 9,25 |
| Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью | 250/10/3гр. | | 89,75 | 1,77 | 4,95 | 7,90 |
| Котлета куриная 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 873гр. | | 848,82 | 25,03 | 25,11 | 120,64 |
| полдник: | | 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 | | | 2019,20 | 70,62 | 55,53 | 296,31 |

Зав. Производством

Степанин О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

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

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 01 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| Сосиска отварная | 66/5гр. | | 200,08 | 6,77 | 18,97 | 0,33 |
| Каша рассыпч.из гречневой крупы | 150/7гр. | | 246,49 | 8,69 | 6,15 | 39,07 |
| Чай с лимоном | 180/10гр. | | 37,63 | 0,47 | | 8,93 |
| Батон | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 528гр. | | 717,17 | 22,88 | 28,19 | 91,63 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 60гр. | | 44,34 | 0,65 | 3,62 | 2,26 |
| Рассольник ленинградский, с зелен. | 200/3/10гр. | | 94,20 | 1,63 | 4,12 | 9,70 |
| Тефтели из говядины с соусом | 50/40гр. | | 235,63 | 6,80 | 4,92 | 8,23 |
| Макаронные изделия отварные | 150гр. | | 201,90 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 773гр. | | 755,18 | 18,76 | 20,79 | 87,47 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пирожок с картофелем | 100гр. | | 222,00 | 6,30 | 3,63 | 40,92 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 367,08 | 6,54 | 3,75 | 76,68 |
| Всего за день | | | 1839,43 | 48,18 | 52,73 | 255,78 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 01 октября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| Икра кабачковая порционно | 50гр. | | 34,63 | 0,51 | 2,43 | 2,70 |
| Сосиска отварная | 66/5гр. | | 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 | 70гр. | | 198,34 | 6,44 | 0,64 | 40,60 |
| Всего в завтрак | 598гр. | | 799,65 | 25,71 | 30,16 | 105,02 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100гр. | | 73,90 | 1,09 | 6,04 | 3,78 |
| Рассольник ленинградский, с зелен. | 250/3/10гр. | | 107,26 | 2,02 | 5,09 | 11,98 |
| Тефтели из говядины с соусом | 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 пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 850,16 | 21,11 | 25,28 | 93,10 |
| полдник: | | 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 | | | 2053,16 | 53,42 | 59,22 | 283,74 |

Зав. Производством

Калькулятор