

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Степана О.Б.



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 30 сентября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Владимировна



Согласовано

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
Степана О.Б.



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 30 сентября 2024 г.

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Владимировна



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 белокач. 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.		785,06	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

Ирина Владимировна

Калькулятор

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	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
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 белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
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	308,53

Зав. Производством

Ирина Владимировна

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити-С"

Истепкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванова И.Ю.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 неделя

На 28 сентября 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-палша 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	14,62
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

Иванова И.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити-С"

Истепкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванова И.Ю.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 неделя

На 28 сентября 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-палша 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	14,62
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

Иванова И.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истопкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванов-Иванов В.Н.

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 недели

На 27 сентября 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
Комлот 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	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1732,85	47,17	40,78	261,31

Зав. Производством

Иванов-Иванов В.Н.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истопкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Иванов-Иванов В.Н.

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 недели

На 27 сентября 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	200/90гр.		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
Комлот 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				
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			1961,65	54,99	48,04	289,88

Зав. Производством

Иванов-Иванов В.Н.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Иванова И.Ю.*

МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 недели

На 26 сентября 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	60гр.		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

Зав. Производством

Калькулятор

Иванова И.Ю.

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Иванова И.Ю.*

МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 26 сентября 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	3,66	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	7,28	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

Зав. Производством

Калькулятор

Иванова И.Ю.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов И.И. / Ушакина О.Ю.



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 25 сентября 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 картофель. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб 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

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов И.И. / Ушакина О.Ю.

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 25 сентября 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	160гр.		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	1,82	6,20	8,90
Суп картофель. 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 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

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *[Подпись]*
Истопкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *[Подпись]*
Истопкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 24 сентября 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	26,50
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	753гр.		636,69	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	69,47	66,18	291,37

Зав. Производством

[Подпись]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *[Подпись]*
Истопкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *[Подпись]*
Истопкина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 24 сентября 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	683гр.		961,66	34,02	28,66	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	66,13	69,94	315,66

Зав. Производством

[Подпись]

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Уттарова О.Ю.

МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 недели

На 23 сентября 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	763гр.		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

Зав. Производством

Ирина Уттарова О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Уттарова О.Ю.

МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 недели

На 23 сентября 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				
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

Зав. Производством

Ирина Уттарова О.Ю.

Калькулятор

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 21 сентября 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

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 21 сентября 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

Степкина О.Г.

Калькулятор



Утверждаю
Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 недели

На 20 сентября 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 порционнo	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 порционнo	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	756гр.	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	

Зав. Производством

Калькулятор

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Степкина О.Г.



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 недели

На 20 сентября 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 порционнo	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	249,12	3,40	15,80	23,33	
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.	52,00	1,50	0,04	11,36	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Батон	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 порционнo	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.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Степкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 19 сентября 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 картоф.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

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 19 сентября 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 картоф.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

Калькулятор





Утверждено

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 недели

На 18 сентября 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

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждено

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 недели

На 18 сентября 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.	20/260/3гр.		128,82	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	9,80
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			2062,51	59,98	77,20	273,43

Зав. Производством

Калькулятор



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 02
№ 109



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 недели

На 17 сентября 2024 г.

Наименование блюда	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.		765,18	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



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 02
№ 109



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 недели

На 17 сентября 2024 г.

Наименование блюда	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		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	698гр.		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

Зав. Производством

Калькулятор



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



Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
 1 день 1 неделя

На 16 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	80,00	65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	26,22
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:						
Салат из белокач, капусты с морковью	60гр.	105,00	56,47	0,70	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:						
Сосиска в тесте	110гр.	35,86	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			1758,82	52,39	52,21	268,65

Зав. Производством

Калькулятор



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



Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
 1 день 1 неделя

На 16 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	86,75	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	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:						
Салат из белокачан, капусты с морковью	100гр.	121,46	94,12	1,33	6,08	8,52
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	25,36	146,30
полдник:						
Сосиска в тесте	110гр.	54,13	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	308,53

Зав. Производством

Калькулятор

63

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Ибрагимова Р.Н.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 14 сентября 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

Ибрагимова Р.Н.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Ибрагимова Р.Н.



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 14 сентября 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

Ибрагимова Р.Н.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Юстепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Николаевна

1-4 классы
5 день 2 недели
На 13 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно	90гр.		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 белокачанной 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				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1732,85	47,17	40,78	261,31

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Николаевна

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Юстепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Ирина Николаевна

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 недели

На 13 сентября 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 белокачанной 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	15,30
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.		114,00	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	6,60	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			1961,65	54,99	48,04	289,88

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Николаевна

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С.С."

Степко И.В.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов И.И. / Иванова О.О.



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 недели

На 12 сентября 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 порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,69	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	60гр.		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	1,88	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

Зав. Производством

Степко И.В.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С.С."

Степко И.В.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Иванов И.И. / Иванова О.О.



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 12 сентября 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 порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
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	1,88	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

Зав. Производством

Степко И.В.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
(Стаплевина О.Г.)



Для
ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ирина Антонова

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 11 сентября 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
Капуста тушеная	150гр.		268,24	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

Зав. Производством

Ирина Антонова

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
(Стаплевина О.Г.)



Для
ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ирина Антонова

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 11 сентября 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
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 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	16,63	41,39
Всего за день			1920,38	55,18	60,25	245,15

Зав. Производством

Ирина Антонова

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *Истепкина О.С.*



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 10 сентября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Ибрагимов О.Ю.*

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	80гр.		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	753гр.		836,59	30,68	23,35	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

Зав. Производством

Ибрагимов О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *Истепкина О.С.*



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 10 сентября 2024 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Ибрагимов О.Ю.*

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

Зав. Производством

Ибрагимов О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



На 09 сентября 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	3,98	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

Зав. Производством

Калькулятор

Handwritten signature

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



На 09 сентября 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				
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

Зав. Производством

Калькулятор

Handwritten signature

63

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

Истепова О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 05 сентября 2024 г.

Наименование блюда	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 сол.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

Истепова О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

Истепова О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 05 сентября 2024 г.

Наименование блюда	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 сол.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

Истепова О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

Ирина Цибарева О.Ю.



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 дня 1 неделя

На 04 сентября 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	29,46	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	60/50гр.	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	14,62	
Всего в обед	773гр.	716,90	20,28	20,19	110,83	
полдник:		35,86				
Фрукт яблоко	50гр.	22,20	0,20	0,20	4,60	
Кекс столпичный	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	

Зав. Производством

Ирина Цибарева О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о. Самара

Ирина Цибарева О.Ю.



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 дня 1 неделя

На 04 сентября 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	11,64	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	60/50гр.	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	14,62	
Всего в обед	883гр.	749,06	21,38	23,11	121,43	
полдник:		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Кекс столпичный	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	53,51	
Всего за день		2062,51	69,98	77,20	273,43	

Зав. Производством

Ирина Цибарева О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара

Ирина Цибулева О.Ю.



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 недели

На 03 сентября 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	8,69	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	80гр.		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.		148,08	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

Ирина Цибулева О.Ю.

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара

Ирина Цибулева О.Ю.



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 недели

На 03 сентября 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.		41,80	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.		107,25	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

Зав. Производством

Ирина Цибулева О.Ю.

Калькулятор

