

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"А

/Степкина О.Б./



Одобрено

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

г.о.Самара

## МЕНЮ

На 02 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84
Сыр порционнo	20 гр.	4,64	5,90		71,66
Каша молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/36гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>550гр.</b>	<b>26,04</b>	<b>29,86</b>	<b>109,95</b>	<b>817,67</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Рассольник ленинградский с зеленью	250/3/10гр.	2,20	5,20	15,58	117,90
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>848гр.</b>	<b>20,57</b>	<b>26,31</b>	<b>98,27</b>	<b>714,34</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,61</b>	<b>56,17</b>	<b>208,22</b>	<b>1532,01</b>
<b>Стоимость: 237,37 руб.</b>					

Повар

Калькулятор

63



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

Ильбареева О.Ю.

## МЕНЮ

На 03 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	2/36гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>590гр.</b>	<b>28,70</b>	<b>35,64</b>	<b>96,22</b>	<b>825,94</b>
<b>Обед:</b>					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,96	7,12	78,30
Щи из свежей капусты с картофелем,с зеленью	250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>853гр.</b>	<b>26,53</b>	<b>33,08</b>	<b>131,38</b>	<b>865,80</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,23</b>	<b>68,72</b>	<b>227,60</b>	<b>1691,74</b>
<b>Стоимость: 237,37 руб.</b>					

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара

## МЕНЮ

На 06 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие печенье	40гр.	1,92	9,04	18,08	152,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>560гр.</b>	<b>26,80</b>	<b>20,88</b>	<b>98,51</b>	<b>691,92</b>
<b>Обед:</b>					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с зелон.	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	106,25
Плов из птицы	50/200гр.	21,19	13,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>823гр.</b>	<b>28,92</b>	<b>16,87</b>	<b>118,17</b>	<b>758,13</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,72</b>	<b>37,75</b>	<b>216,68</b>	<b>1450,05</b>
<b>Стоимость: 237,37 руб.</b>					

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степнова О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63

г.о. Самара



## МЕНЮ

На 04 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущен.	100/15гр.	12.08	9.45	30.95	257.33
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.	7.51	11.72	37.05	285.00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1.52	1.35	15.90	81.00
Батон	2/35гр.	6.44	0.64	40.60	196.34
Всего в завтрак:	595гр.	27.55	23.16	124.50	821.67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2.27	4.77	17.79	123.15
Суп картофельный с фасолью, с зеленью	250/3гр.	4.90	5.33	19.23	144.43
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11.65	11.66	3.51	166.00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8.90	4.10	39.84	231.86
Компот из свежих ягод	200гр.	0.52	0.18	24.84	116.60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2.37	0.30	14.49	70.14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1.68	0.33	14.82	69.97
Всего в обед:	838гр.	32.29	26.67	134.52	921.15
Всего за день:		59.84	49.83	259.02	1742.82
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара

## МЕНЮ

На 05 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>600гр.</b>	<b>25,07</b>	<b>29,66</b>	<b>105,42</b>	<b>793,27</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80
Суп картофельный с рисом с рыб.консервами,с запеч.	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62
Тофтели из птицы	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00
Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>868гр.</b>	<b>28,15</b>	<b>25,07</b>	<b>103,13</b>	<b>797,53</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,22</b>	<b>54,73</b>	<b>208,55</b>	<b>1590,80</b>
<b>Стоимость: 237,37 руб.</b>					

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"



МЕНЮ

На 09 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционн	20гр.	4,84	5,90		71,68
Колбаса вареная	50гр.	8,78	8,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	8,00	10,85	42,94	294,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	8,44	0,84	40,60	188,34
Всего в завтрак:	580гр.	25,48	32,21	99,57	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	838гр.	36,36	30,93	114,27	823,86
Всего за день:		61,84	63,14	213,84	1618,58
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"



МЕНЮ

На 09 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционн	20гр.	4,84	5,90		71,68
Колбаса вареная	50гр.	8,78	8,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	8,00	10,85	42,94	294,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	8,44	0,84	40,60	188,34
Всего в завтрак:	580гр.	25,48	32,21	99,57	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	838гр.	36,36	30,93	114,27	823,86
Всего за день:		61,84	63,14	213,84	1618,58
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



МЕНЮ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



МЕНЮ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара



На 10 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Огурец свежий	60гр.	0.48	0.06	1.50	8.46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11.50	8.57	2.90	134.70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8.90	4.10	39.84	231.88
Какао с молоком	200гр.	3.78	0.67	26.00	125.11
Батон	2/35гр.	8.44	0.64	40.60	198.34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>580гр.</b>	<b>31,10</b>	<b>14,04</b>	<b>110,84</b>	<b>698,47</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1.00	4.56	6.39	70.59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7.23	5.13	22.30	180.75
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8.04	9.06	9.50	154.00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5.10	7.50	28.50	201.90
Чай с сахаром	200гр.	0.53		9.47	40.00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2.37	0.30	14.49	70.14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1.68	0.33	14.82	68.97
<b>Всего в обед:</b>	<b>848гр.</b>	<b>25,95</b>	<b>26,88</b>	<b>105,47</b>	<b>786,35</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,05</b>	<b>40,92</b>	<b>216,31</b>	<b>1484,82</b>
Стоимость: 237,37 руб.					

Попар

Калькулятор

На 10 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Огурец свежий	60гр.	0.48	0.06	1.50	8.46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11.50	8.57	2.90	134.70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8.90	4.10	39.84	231.88
Какао с молоком	200гр.	3.78	0.67	26.00	125.11
Батон	2/35гр.	8.44	0.64	40.60	198.34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>580гр.</b>	<b>31,10</b>	<b>14,04</b>	<b>110,84</b>	<b>698,47</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1.00	4.56	6.39	70.59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7.23	5.13	22.30	180.75
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8.04	9.06	9.50	154.00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5.10	7.50	28.50	201.90
Чай с сахаром	200гр.	0.53		9.47	40.00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2.37	0.30	14.49	70.14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1.68	0.33	14.82	68.97
<b>Всего в обед:</b>	<b>848гр.</b>	<b>25,95</b>	<b>26,88</b>	<b>105,47</b>	<b>786,35</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,05</b>	<b>40,92</b>	<b>216,31</b>	<b>1484,82</b>
Стоимость: 237,37 руб.					

Попар

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 62 г.о. Самара



## МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,38	52,00
Батон	2/35гр.	8,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>580гр.</b>	<b>22,37</b>	<b>28,35</b>	<b>101,80</b>	<b>739,66</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, с зеленью	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75
Котлета из мякоти с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>848гр.</b>	<b>17,60</b>	<b>18,88</b>	<b>119,68</b>	<b>833,82</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39,97</b>	<b>42,23</b>	<b>221,48</b>	<b>1373,48</b>
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



## МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,38	52,00
Батон	2/35гр.	8,44	0,64	40,60	198,34
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>580гр.</b>	<b>22,37</b>	<b>28,35</b>	<b>101,80</b>	<b>739,66</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, с зеленью	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75
Котлета из мякоти с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Всего в обед:</b>	<b>848гр.</b>	<b>17,60</b>	<b>18,88</b>	<b>119,68</b>	<b>833,82</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39,97</b>	<b>42,23</b>	<b>221,48</b>	<b>1373,48</b>
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор