

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити СПб"

/Степкина О.Г./



г.Самара

Барыкина О.Ю.

МЕНЮ

На 02 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84
Сыр порционно	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
Всего в завтрак:	550гр.	26,04	29,86	109,95	817,87
Обед:					
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 рубленная 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
Всего в обед:	848гр.	20,57	26,31	98,27	714,34
Всего за день:		46,61	56,17	208,22	1532,01
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Смирнов

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

/Степкина О.Г.

г. Самара

Для
документов

Подготовлено

Директор ФБОУ Школа № 63 г.Самара

63 г.о.Самара

Андрей Губарев 0.Ю.

МЕНЮ

На 03 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
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
Всего в завтрак:	590гр.	28,70	35,84	96,22	825,94
Обед:					
Виногрот 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
Всего в обед:	863гр.	26,63	33,08	131,38	865,80
Всего за день:		65,23	68,72	227,80	1691,74
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

С.А.Горбунов

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара

Ильинская О.Ю.

МЕНЮ

На 06 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
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	2/36гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	26,80	20,88	98,51	891,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с зелен.	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
Всего в обед:	823гр.	28,92	16,87	118,17	758,13
Всего за день:		55,72	37,75	216,68	1450,05

Стоимость: 237,37 руб.

Повар

С.Н.Левин

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Сити"

С. Степанова



МЕНЮ

На 04 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком стущен.	100/15гр.	12.08	9.45	30.95	257.33
Каша юдисая молочная пшеничная	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	23.18	124.50	821.67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2.27	4.77	17.79	125.15
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	68.97
Всего в обед:	338гр.	32.29	26.67	134.52	921.15
Всего за день:		59.84	49.83	259.02	1742.82

Стоймость: 237.37 руб.

Повар

С.Н.Денисов

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

© Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 05 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционно	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
Всего в завтрак:	600гр.	26,07	29,68	105,42	793,27
Обед:					
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 зелен.	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
Всего в обед:	868гр.	28,15	25,07	103,13	797,53
Всего за день:		53,22	54,73	208,55	1590,80
Стоимость : 232,37 руб					

Любовь

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционно	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	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	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.	38,36	30,93	114,27	823,86
Всего за день:		61,84	63,14	213,84	1618,58
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Заместитель директора ООО "Мега-Сити С" г. Самара



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 порционно	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	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	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.	38,36	30,93	114,27	823,86
Всего за день:		61,84	63,14	213,84	1618,58
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Заместитель директора ООО "Мега-Сити С" г. Самара



На 09 июня 2025г.

63

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-Сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 10 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
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	231,86
Каеко с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	8,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	680гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
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
Всего в обед:	848гр.	25,95	26,88	105,47	786,36
Всего за день:		57,05	40,92	216,31	1484,82
Стоимость: 237,37 руб.					

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-Сити С"

Степкина О.Г.



Для
документов

МЕНЮ

На 10 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец спелый	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	231,86
Каеко с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	8,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	680гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
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
Всего в обед:	848гр.	25,95	26,88	105,47	786,36
Всего за день:		57,05	40,92	216,31	1484,82
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

Калькулятор

С.А. Григорьев

С.А. Григорьев

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С."
г. Самара



Для
документов

С. О.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 62 г. Самара



ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

С. О.

МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(р)	Ж(р)	У(р)	Ккал
Завтрак:					
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
Кондитерские изделия конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,38	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	22,37	28,38	101,80	739,68
Обед:					
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 минтая 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
Всего в обед:	840гр.	17,80	18,88	119,68	633,82
Всего за день:		39,97	42,23	221,48	1373,48
Стоимость: 237,37 руб.					

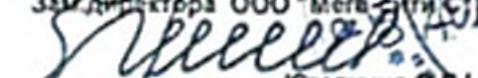
Повар

А.Н. Девятко

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити С."
г. Самара



Для
документов

С. О.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 62 г. Самара



Для
документов

С. О.

МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(р)	Ж(р)	У(р)	Ккал
Завтрак:					
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
Кондитерские изделия конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,38	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	22,37	28,38	101,80	739,68
Обед:					
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 минтая 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
Всего в обед:	840гр.	17,80	18,88	119,68	633,82
Всего за день:		39,97	42,23	221,48	1373,48
Стоимость: 237,37 руб.					

Повар

А.Н. Девятко