



1 - 4 классы
1 день 1 неделя
На 10 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		48,25				
Масло сливочное	10гр.	10	65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	150/10гр.	160	217,14	5,72	8,92	26,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.	480	90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр. 200гр.	80/44,40	44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.	20	198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.	616,14	15,61	19,57	93,10	
Обед:		93,64				
Салат из белокачан, капуста с морковью	60гр.	60	56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.	180	118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.	184,5	338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	200	132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.	20	70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.	20	68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	710,6гр.	786,08	26,28	18,60	128,45	
Полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.	271,00	9,60	13,84	26,90	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300гр.	311,00	10,13	13,84	36,37	
Всего за день		1713,22	51,92	52,01	257,92	

Зав. Производством
Калькулятор



5 - 11 классы
1 день 1 неделя
На 10 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.	694,06	17,62	22,64	103,63	
Обед:						
Салат из белокачан, капуста 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	25,36	146,30	
Полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	340гр.	319,00	10,23	13,84	38,26	
Всего за день		1979,01	61,06	61,84	288,09	

Зав. Производством
Калькулятор



1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 11 ноября 2025 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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 сахаром	180гр.	138,00	0,47	—	8,39	
Батон	70гр.	198,34	0,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	518гр.	715,54	22,88	28,19	91,22	
обед:						
Зеленый горошек консервированный	60гр.	24,12	1,86	0,12	3,90	
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.	734,96	19,97	17,28	89,11	
ПОЛДНИК:						
Пончик со сливочной	100гр.	365,00	9,18	14,13	50,30	
Кисель	200гр.	145,08	0,24	0,12	35,76	
Всего в полдник	300гр.	510,08	9,42	14,25	86,06	
Всего за день		1960,58	52,27	59,73	266,39	

Зав. Производством

Калькулятор



5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 11 ноября 2025 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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 сахаром	200гр.	40,00	0,53	—	9,47	
Батон	70гр.	198,34	0,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	588гр.	798,05	25,71	30,16	104,62	
обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.	40,20	3,10	0,20	6,50	
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.	816,46	23,12	19,44	95,82	
ПОЛДНИК:						
Пончик со сливочной	100гр.	365,00	9,18	14,13	50,30	
Кисель	250гр.	181,35	0,30	0,15	44,70	
Всего в полдник	350гр.	546,35	9,48	14,28	95,00	
Всего за день		2160,86	58,31	63,88	295,44	

Зав. Производством

Калькулятор



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 12 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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	506гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
Обед:						
Салат из свежих отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф. с рисом и рыбными конс., с зелен.	20/200/5гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Оладьи из пшена 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:						
Пюре картофельное	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		410,00	7,61	13,14	65,21
Всего за день			1943,35	57,34	63,79	266,00

Зав. Производством

Калькулятор



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 12 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		292,60	11,94	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:						
Салат из свежих отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картоф. с рисом и рыбными конс., с зелен.	20/200/5гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из пшена 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	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.		789,06	21,38	23,11	121,43
Полдник:						
Пюре картофельное	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		420,00	7,74	13,14	67,57
Всего за день			2109,11	61,96	70,69	287,49

Зав. Производством

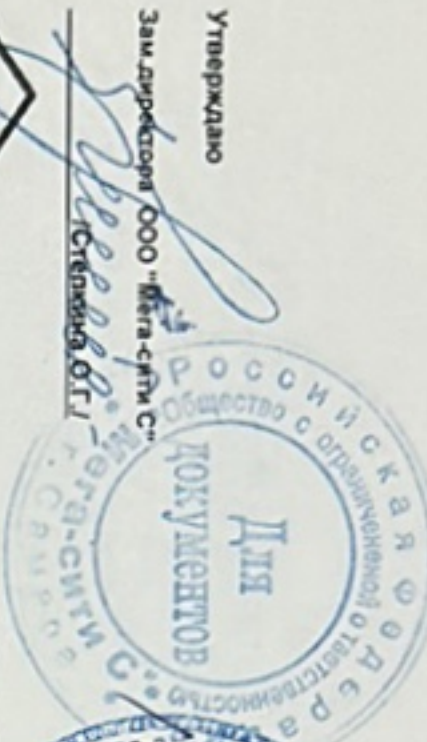
Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-сити С"

Исходный № 101



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 23



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 13 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	610гр.		774,25	31,23	18,49	119,30
Обед:						
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	150/77гр.		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	770гр.		769,73	23,39	21,09	112,11
Полдник:						
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			1874,78	65,03	47,85	283,86

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-сити С"

Исходный № 101



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 23



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 13 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	645гр.		852,48	34,33	20,35	131,62
Обед:						
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	150/77гр.		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	880гр.		848,82	25,03	25,11	120,64
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2061,60	71,22	55,33	306,71

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити С"

Ислюкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 дней, 1 неделя

На 14 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер. изделия 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:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с курин. фрикадельками, с зеленью	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	100гр.		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	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити С"

Ислюкина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 дней, 1 неделя

На 14 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер. изделия 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:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с курин. фрикадельками, с зеленью	20/250/3гр.		136,00	2,20	2,78	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
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	888гр.		773,73	23,53	20,15	108,72
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1907,16	48,91	64,44	265,79

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-сити С"

Исепкина О.Г.

Сотласовано

Директор МБОУ школа № 123 г.о. Самара

Исепкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День 1 неделя

На 15 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
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.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
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			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-сити С"

Исепкина О.Г.

Сотласовано

Директор МБОУ школа № 123 г.о. Самара

Исепкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День 1 неделя

На 15 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
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.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
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			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено
Зам. директора ООО "Метасит" *Ирина О. Б.*
Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 63" *Ирина О. Б.* г.о. Самара
1 - 4 классы
16.11.2025 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

РОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
ПОКУПТЕЛСКО-САМАРСКАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

МЕНЮ
ДЛЯ
ПОКУПТЕЛЕВ

17 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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	40,50	
Всего в завтрак	530гр.	674,40	16,52	16,20	91,53	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.	41,55	0,61	2,91	3,24	
Борщ с капустой и картофелем, с зеленью	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	160гр.	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.	731,17	22,66	26,76	116,24	
Полдник:						
Ветчина	30гр.	84,00	6,78	0,27		
Батон	36гр.	99,17	3,22	0,32	20,30	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	266гр.	223,17	10,53	6,59	29,77	
Всего за день		1628,74	49,71	47,65	237,64	

Зав. Производством *Ирина О. Б.*
Калькулятор

Утверждено
Зам. директора ООО "Метасит" *Ирина О. Б.*
Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 63" *Ирина О. Б.* г.о. Самара
5 - 11 классы
16.11.2025 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

РОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
ПОКУПТЕЛСКО-САМАРСКАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

МЕНЮ
ДЛЯ
ПОКУПТЕЛЕВ

17 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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	40,50	
Всего в завтрак	600гр.	648,40	18,01	17,79	102,81	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.	69,26	1,02	4,86	5,40	
Борщ с капустой и картофелем, с зеленью	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	160гр.	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.	807,47	24,81	29,85	126,73	
Полдник:						
Ветчина	60гр.	168,00	13,56	12,54		
Батон	36гр.	99,17	3,22	0,32	20,30	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	296гр.	307,17	17,31	12,86	29,77	
Всего за день		1763,04	60,13	60,60	258,31	

Зав. Производством *Ирина О. Б.*
Калькулятор



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити" 6
Исх. № 18
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 3 г.о. Саяна
Исх. № 18
1 - 4 классы
2 день, 2 недели
МЕНЮ
На 18 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Конфета 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:						
Салат из свежих отварной	60гр.	55,68	0,85	3,61	4,95	
Соленика со сметаной, с зеленью	200/10/2гр.	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	100гр.	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	733гр.	836,89	30,68	23,35	96,34	
Полдник:						
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	6,99	2,45	91,32	
Всего за день		2024,63	69,47	56,18	291,37	

Зам. Промоластом

Калькулятор

[Signature]



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити" 6
Исх. № 18
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 3 г.о. Саяна
Исх. № 18
5 - 11 классы
2 день, 2 недели
МЕНЮ
На 18 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Конфета 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:						
Салат из свежих отварной	100гр.	92,80	1,41	6,01	8,26	
Соленика со сметаной, с зеленью	250/10/2гр.	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	833гр.	951,66	34,02	28,86	104,92	
Полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.	266,00	5,75	2,33	55,56	
Кисель	250гр.	181,35	0,3	0,15	44,7	
Всего в полдник	350гр.	447,35	6,05	2,48	100,26	
Всего за день		2198,67	65,13	59,94	315,65	

Зам. Промоластом

Калькулятор

[Signature]

Утверждено
Зам. директора ООО "Медальон-С" **Для**
Исполнительного директора ООО "Медальон-С" **Согласовано**
Исполнительный директор ООО "Медальон-С" **Меню**
О. Н. О. Н.

Утверждено
Зам. директора ООО "Медальон-С" **Для**
Исполнительного директора ООО "Медальон-С" **Согласовано**
Исполнительный директор ООО "Медальон-С" **Меню**
О. Н. О. Н.



1 - 4 классы
4 День 2 недели
На 20 ноября 2025 г.



5 - 11 классы
4 День 2 недели
На 20 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционный	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150г/10гр.		169,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		664,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Суп картофель. с клецками, с зеленью	200г/1гр.		116,74	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	150г/7гр.		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	760гр.		765,39	29,03	22,01	112,28
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисло-молочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1937,51	66,00	66,06	266,50

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционный	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200г/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250г/1гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		180,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150г/7гр.		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	870гр.		862,02	32,26	24,51	121,28
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисло-молочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2122,96	71,49	73,93	283,06

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити-С"

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 дней 2 недели
На 21 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,61	33,60
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,04	40,00
Всего в завтрак	507,5гр.		611,72	23,36	12,08	86,27
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,04	5,11
Суп картофель. с макаронными изделиями, с заправ.	200/13гр.		128,90	2,15	2,27	14
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	1,08	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		732,34	16,57	13,34	115,14
Полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	0,60	14,30	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1750,66	47,53	40,78	262,74

Зам. Промышленностью

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити-С"

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 дней 2 недели
На 21 ноября 2025 г.

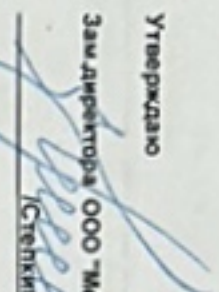
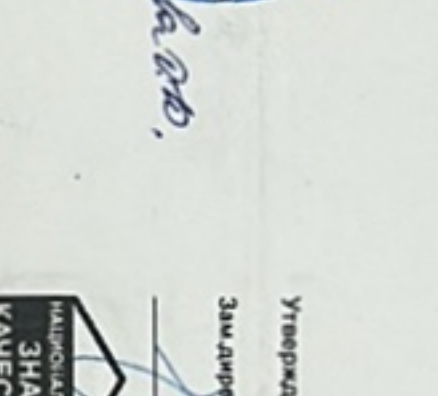
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	200/150гр.		451,87	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,04	40,00
Всего в завтрак	570гр.		724,84	28,66	16,16	97,44
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макаронными изделиями, с заправ.	250/13гр.		128,25	2,09	2,84	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,08	0,33	14,82
Всего в обед	873гр.		801,01	18,97	17,34	128,13
Полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	0,60	14,30	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1953,9	55,48	48,1	291,95

Зам. Промышленностью

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам директора ООО "Мет-сити"    

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Степанин О.С. 

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день, 2 недели.

На 22 ноября 2025 г.



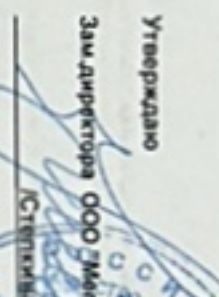
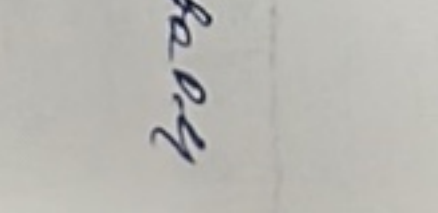
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша 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.		697,00	26,81	23,46	92,61
полдник:						
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			1690,85	54,31	49,50	254,54

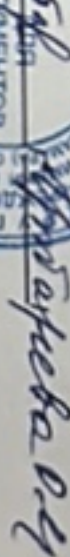
Зам. Производствам

Калькулятор



Утверждаю

Зам директора ООО "Мет-сити"    

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Степанин О.С. 

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день, 2 недели.

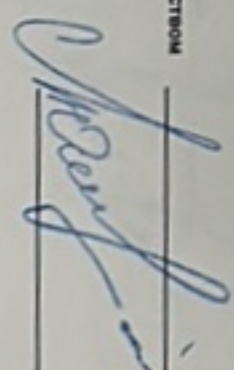
На 22 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша 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.		697,00	26,81	23,46	92,61
полдник:						
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			1690,85	54,31	49,50	254,54

Зам. Производствам

Калькулятор





1 - 4 классы
1 день, 1 неделя
На 24 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеница	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	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,67	93,10
обед:						
Салат из белокачан, капуста с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зеленью	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.		766,08	26,28	18,60	128,45
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	20,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		311,00	10,13	13,84	30,37
Всего за день			1713,22	51,92	62,01	257,92

Зав. Производством

Калькулятор



5 - 11 классы
1 день, 1 неделя
На 24 ноября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеница	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.		694,06	17,62	22,64	103,53
обед:						
Салат из белокачан, капуста с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зеленью	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	653гр.		965,95	33,21	25,36	148,30
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	20,90
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	340гр.		319,00	10,23	13,84	32,26
Всего за день			1979,01	61,06	61,84	288,09

Зав. Производством

Калькулятор



1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 25 ноября 2025 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	50гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч. из гречневой крупы	150гр.		246,48	8,69	6,15	39,07
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,64	40,00
Всего в завтрак	518гр.		715,54	22,88	28,19	91,22
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Рассольник ленинградский, с запен.	200г/10гр.		94,20	1,03	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.		734,96	19,97	17,29	89,11
Полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		510,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			1960,58	52,27	59,73	266,39

Зав. Производством
Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 25 ноября 2025 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	50гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч. из гречневой крупы	200гр.		325,00	11,40	8,12	51,52
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,64	40,00
Всего в завтрак	588гр.		798,05	25,71	30,16	104,62
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Рассольник ленинградский, с запен.	250г/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	683гр.		816,46	23,12	19,44	95,82
Полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		546,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2160,86	58,31	63,88	295,44

Зав. Производством
Калькулятор

[Signature]

James H. Thompson

Источники:



1 - 4 классы

3. *Acacia* 1 mol/L 0.1 M

Городской
Организационно-методический
центр
школьного образования
Школа № 63
г. Астрахань
Сотрудник
Иванова И.И.

0.10

It's mostly men of

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный	105г/гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20г/гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,76	0,67	20,00
Батон	7гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	605гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:						
Салат из свежих отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картофель. с рисом и рыбными конс., с зелень.	20/200г/гр.		104,06	1,79	2,27	12,57
Оладьи из пшеницы с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,20	4,66
Пюре картофельное	150гр.		148,73	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:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		410,00	7,61	13,14	65,21
Всего за день			1943,35	67,34	63,79	266,00

Jam. & Partners OOO Werkhout C-

IC



5 - 11 классы

3 Aveo 1 million

БОУ № 1008 от 10.05.2017 № 63 г.о. Савара

B.O. 10

Karnaky/ruetop

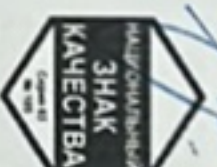
Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	106г/гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20г/гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	656гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Салат из свежих овощей	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картофель.с рисом и рыбными конс.с запеч.	20/250г/гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из пшена 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 фруктов	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.		789,06	21,38	23,11	121,43
полдник:						
Пирожки Московские	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		80,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		420,00	7,74	13,14	67,57
Всего за день			2109,11	61,96	70,69	287,49



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-Сити"
С.А. Метельский
1 - 4 классы
4. Длительность: 1 неделя
На 27 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		228,68	7,30	0,74	46,40
Всего в завтрак	610гр.		774,25	31,23	18,49	119,30
Обед:						
Салат картофель с солен. огур. и зел. горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежей капусты с картошкой запеченно	200/10/2гр.		72,68	1,43	4,00	6,39
Котлета курочная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		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	770гр.		769,73	23,39	21,09	112,11
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисло-молочный продукт Кефир	200гр.		118,00	6,81	0,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		330,80	10,41	8,27	52,45
Всего за день			1874,78	65,03	47,85	283,86

Зам. Производства
Калькулятор
С.А. Метельский



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-Сити"
С.А. Метельский
5 - 11 классы
4. Длительность: 1 неделя
На 27 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		428,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,90	20,92
Сок	200гр.		86,80	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		228,68	7,30	0,74	46,40
Всего в завтрак	640гр.		852,48	34,33	20,35	131,62
Обед:						
Салат картофель с солен. огур. и зел. горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежей капусты с картошкой запеченно	250/10/2гр.		89,75	1,77	4,95	7,90
Котлета курочная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		118,60	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	880гр.		848,82	25,03	25,11	120,64
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисло-молочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2061,60	71,22	55,33	306,71

Зам. Производства
Калькулятор
С.А. Метельский

Утверждено

Зам. директора ООО "Мера-сити" С.С. Степкина

Степкина О.Л. г. Самара



Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Л. г. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 дней 1 неделя

На 28 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционный	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. изделия конфеты шоколадные	20гр.		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:						
Мяра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с круж. фрикадельками, с зеленью	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
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	1,66	0,33	14,82
Всего в обед	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,45

Зам. Производством

Калькулятор

Степкина О.Л.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мера-сити" С.С. Степкина

Степкина О.Л. г. Самара



Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

Степкина О.Л. г. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 дней 1 неделя

На 28 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционный	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. изделия 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:						
Мяра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с круж. фрикадельками, с зеленью	20/250/3гр.		136,00	2,20	2,76	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
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	1,66	0,33	14,82
Всего в обед	888гр.		773,73	23,53	20,15	108,72
полдник:						
Булочка Выборская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1907,16	48,91	64,44	265,79

Зам. Производством

Калькулятор

Степкина О.Л.

Утверждаю

Зам директора ООО "Метастар-С"

Степанов О.Г.

СМЕНИЮ

5 - 11 классы

6 Дня 1 недели

На 29 ноября 2025 г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63

г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 Дня 1 недели

На 29 ноября 2025 г.



Утверждаю

Зам директора ООО "Метастар-С"

Степанов О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 Дня 1 недели

На 29 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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			739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррещ соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
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			702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
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			240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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			739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррещ соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
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			702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
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			240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор