

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити" *[Подпись]*
Степкин Олег

Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 12" г.о.Самара *[Подпись]*

1 - 4 классы
1 день 2 недели

На 02 февраля 2026 г.

Меню

ДОКУМЕНТОВ
ДОКУМЕНТОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самара 12

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	40,60
Всего в завтрак	530гр.		674,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Борщ с капустой и картофелем, с зелен.	200/10/3гр.		79,69	1,48	3,96	9,51
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,38	10,49	3,15
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	180гр.		119,52	1,04	0,27	42,53
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		731,17	22,66	25,76	116,24
полдник:						
Ветчина	30гр.		84,00	6,78	6,27	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	265гр.		223,17	10,53	6,59	29,77
Всего за день			1528,74	49,71	47,55	237,64

Зав. Производством _____

Калькулятор

[Подпись]

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити" *[Подпись]*
Степкин Олег

Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 12" г.о.Самара *[Подпись]*

5 - 11 классы
1 день 2 недели

На 02 февраля 2026 г.

Меню

ДОКУМЕНТОВ
ДОКУМЕНТОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самара 12

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	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,89	5,40
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.		807,47	24,81	29,85	125,73
полдник:						
Ветчина	60гр.		168,00	13,56	12,54	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	295гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1763,04	60,13	60,50	258,31

Зав. Производством _____

Калькулятор

[Подпись]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити С" *Ирина Степановна*
Ирина Степановна
Степанова И.С.

ДЛЯ ПОКУПКИ ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара *Ирина Степановна*
Ирина Степановна
Степанова И.С.

Согласовано

1 - 4 классы
2 день 2 недели

МЕНЮ

На 03 февраля 2026 г.





Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	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
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тертельки 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.		836,69	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	5,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	59,47	66,18	291,37

Зав. Производством _____

Калинуляева И.С.

Ирина Степановна

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити С" *Ирина Степановна*
Ирина Степановна
Степанова И.С.

ДЛЯ ПОКУПКИ ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара *Ирина Степановна*
Ирина Степановна
Степанова И.С.

Согласовано

5 - 11 классы
2 день 2 недели

МЕНЮ

На 03 февраля 2026 г.





Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	0,10	7,20	0,13
Конфета вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	8,02	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
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тертельки из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	883гр.		951,66	34,02	28,66	104,92
полдник:						
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	69,94	315,66

Зав. Производством _____

Калинуляева И.С.

Ирина Степановна



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити" Истекина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 недели

На 04 февраля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натертым соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак			592,60	25,65	12,79	92,45
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крупной 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
Калюста 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			940,07	19,69	28,78	102,20
полдник:						
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник			199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1731,87	52,07	46,98	226,61

Зав. Производством

Истекина О.Г.



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити" Истекина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели

На 04 февраля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натертым соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак			596,60	25,74	12,79	93,40
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупной 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
Калюста 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			980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник			221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1798,98	53,44	50,23	239,14

Зав. Производством

Истекина О.Г.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-Свет" *Степанин О.Г.* Директор МБОУ Школа № 67 *Г.О. Самаря*



Степанин О.Г.

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 День 2 недели

На 05 февраля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца варенные	45гр.	70,87	5,71	5,17	0,31	
Сыр порционнно	20гр.	71,66	4,64	5,90		
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	26,00	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	505гр.	684,12	24,08	24,51	90,48	
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	60гр.	24,12	1,86	0,12	3,90	
Сул картофел. с клецками, с зеленью	200/3гр.	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	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	750гр.	765,39	29,03	22,01	112,28	
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.	370,00	7,08	13,14	55,74	
Кисломолочный 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

Степанин О.Г.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мега-Свет" *Степанин О.Г.* Директор МБОУ Школа № 67 *Г.О. Самаря*



Степанин О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 День 2 недели

На 05 февраля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца варенные	45гр.	70,87	5,71	5,17	0,31	
Сыр порционнно	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	249,12	3,40	15,80	23,33	
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	
Сул картофел. с клецками, с зеленью	250/3гр.	144,25	3,56	4,59	18,79	
Бефстроганов из филе птицы	60/50гр.	190,00	12,13	14,81	2,00	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	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	
Кисломолочный 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

Степанин О.Г.

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мет-Сити" С.И. Яценко



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 День 2 неделя
На 06 февраля 2026 г.

Сотласовано: Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара



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	9,81	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:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.		66,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофель. с макаронными издели., с зелен.	200/3гр.		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	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		732,34	16,57	13,34	115,14
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			1760,66	47,53	40,78	262,74

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мет-Сити" С.И. Яценко



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 День 2 неделя
На 06 февраля 2026 г.

Сотласовано: Директор МБОУ Школа № 65 г.о. Самара



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	200/50гр.		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:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макаронными издели., с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	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	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	873гр.		801,01	18,97	17,34	128,13
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			1953,9	55,48	48,1	291,95

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Медиа-Сити" *Степанин Д.Г.*

Степанин Д.Г. Самвад

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День, 2 неделя

На 07 февраля 2026 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.		116,75	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. Производством

Калькулятор

Степанин Д.Г.

Утверждаю

Зам. директора ООО "Медиа-Сити" *Степанин Д.Г.*

Степанин Д.Г. Самвад

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День, 2 неделя

На 07 февраля 2026 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.		116,75	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. Производством

Калькулятор

Степанин Д.Г.



1 - 4 классы
1 день, 1 неделя
На 09 февраля 2026 г.

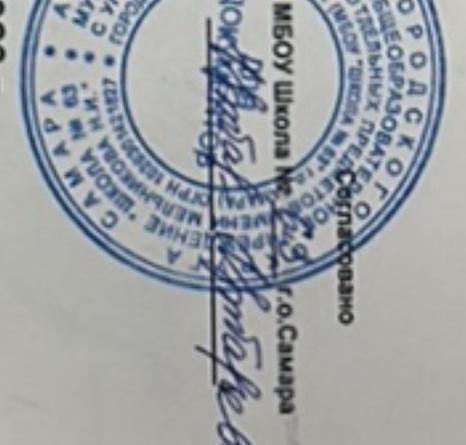
Утверждаю
Зав. директора ООО "Мед..."
Степанов С.С.

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	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	19,57	93,10
обед:						
Салат из белокочан. капусты с морковью	60гр.		66,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зеленью	200/1гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/160гр.		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	1,69	0,33	14,82
Всего в обед	710,5гр.		786,08	26,28	10,60	128,45
ПОЛДНИК:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,94	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		311,00	10,13	13,94	36,37
Всего за день			1713,22	51,92	52,01	257,92

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
1 день, 1 неделя
На 09 февраля 2026 г.

Утверждаю
Зав. директора ООО "Мед..."
Степанов С.С.

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	103,53
обед:						
Салат из белокочан. капусты 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	1,69	0,33	14,82
Всего в обед	663гр.		965,95	33,21	25,36	146,30
ПОЛДНИК:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,94	26,90
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	340гр.		319,00	10,23	13,94	38,26
Всего за день			1979,01	61,06	61,84	288,09

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Б

Утверждено

Зам. директора ООО "Металл-С" *Степанов О.Ю.*

Исходный № *10*

С.С.И.С.К.В.Я. Федерация "Металл-С" ДОКУМЕНТОВ

С.С.И.С.К.В.Я. Федерация "Металл-С" ДОКУМЕНТОВ

1 - 4 классы
2 день, 1 неделя

На 10 февраля 2026 г.

Самара

Создано

Директор МБОУ Школа № *1* г.о. Самара *Михайлова О.Ю.*

Знак Качества

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	150гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Батон	70гр.		198,34	6,44	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.	200гр./10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тертые 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 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	69,73	266,39

Зав. Производством

Калькулятор *Михайлова О.Ю.*

Утверждено

Зам. директора ООО "Металл-С" *Степанов О.Ю.*

Исходный № *10*

С.С.И.С.К.В.Я. Федерация "Металл-С" ДОКУМЕНТОВ

С.С.И.С.К.В.Я. Федерация "Металл-С" ДОКУМЕНТОВ

5 - 11 классы
2 день, 1 неделя

На 10 февраля 2026 г.

Самара

Создано

Директор МБОУ Школа № *1* г.о. Самара *Михайлова О.Ю.*

Знак Качества

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	200гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	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.	250гр./10гр.		107,35	2,02	5,09	11,08
Тертые 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			2160,85	58,31	63,88	295,44

Зав. Производством

Калькулятор *Михайлова О.Ю.*



МЕНЮ 1 - 4 классы 3 День 1 неделя



На 11 февраля 2026 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	505гр.		816,45	29,45	30,45	89,96
Обед:						
Салат из свежих отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картофф. 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:						
Пшошка 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	57,34	63,79	266,00

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ 5 - 11 классы 3 День 1 неделя

На 11 февраля 2026 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 картофф. с рисом и рыбными конс., с зелен.	20/250/5гр.		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:						
Пшошка Московская	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

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Экспресс-ДЛЯ" Степана О.Г.

Степана О.Г.



Согласовано

г.о. Самара

А.В. Степанов



1 - 4 классы

4 День 1 неделя

На 12 февраля 2026 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	40,40
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 куринная 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
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

Handwritten signature of the production manager.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Экспресс-ДЛЯ" Степана О.Г.

Степана О.Г.



Согласовано

г.о. Самара

А.В. Степанов



5 - 11 классы

4 День 1 неделя

На 12 февраля 2026 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 куринная 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.		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

Handwritten signature of the production manager.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити Сервис" *Степанин О.С.* г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 дней, 1 неделя

На 13 февраля 2026 г.



Наименование блюда	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	4,04	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.		226,88	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 картофель. с курицей, фрикадельками, с зеленью	20/250/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,10	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	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,00	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,00	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Степанин О.С.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити Сервис" *Степанин О.С.* г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 дней, 1 неделя

На 13 февраля 2026 г.



Наименование блюда	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	4,04	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
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.		226,88	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	4,66	5,40
Суп картофель. с курицей, фрикадельками, с зеленью	20/250/3гр.		136,00	2,20	2,78	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,10	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	6,00	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,25	14,61	66,38
Всего за день			1907,16	48,91	64,44	265,79

Зав. Производством

Степанин О.С.

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити С"

Степкина О.Г. Для

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63

Иванова В.О. с.п.



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День 7 неделя

На 14 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.р.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100г.р.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200г.р.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35г.р.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505г.р.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100г.р.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3г.р.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200г.р.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200г.р.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60г.р.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30г.р.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893г.р.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
Фрукт яблоко	100г.р.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55г.р.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200г.р.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355г.р.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

[Signature]

Утверждаю

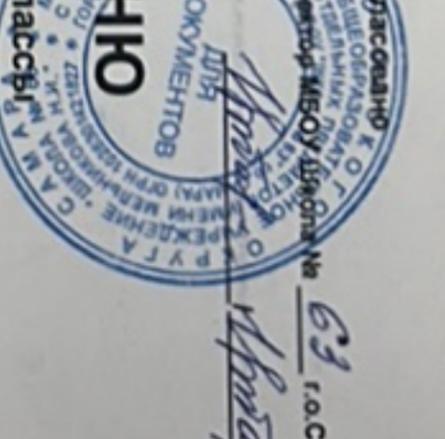
Зам. директора ООО "Мета-Сити С"

Степкина О.Г. Для

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63

Иванова В.О. с.п.



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 День 1 неделя

На 14 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.р.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100г.р.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200г.р.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35г.р.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505г.р.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100г.р.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3г.р.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200г.р.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200г.р.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60г.р.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30г.р.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893г.р.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
Фрукт яблоко	100г.р.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55г.р.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200г.р.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355г.р.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

[Signature]

Утверждено
 Зам.директора ООО "Мет-Сервис" *Степанин О.Г.*
 Директор МБОУ Школа № 69 г.о.Самара *Ильина О.Ю.*
 14 классы

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 69 г.о.Самара *Ильина О.Ю.*

Для ДОКУМЕНТОВ
 МЕНЮ

14 классы

На 16 февраля 2026 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 порционным	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.		188,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Икра кабачковая порционным	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Борщи с капустой и картошкой, с зеленью	200/10/3гр.		79,69	1,49	3,96	9,51
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,38	10,40	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.		731,17	22,66	25,76	116,24
полдник:						
Ветчина	30гр.		84,00	6,78	6,27	
Батон	35гр.		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			1528,74	49,71	47,55	237,64

Зав. Производством _____
 Калькулятор *Ильина О.Ю.*

Утверждено
 Зам.директора ООО "Мет-Сервис" *Степанин О.Г.*
 Директор МБОУ Школа № 69 г.о.Самара *Ильина О.Ю.*
 11 классы

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 69 г.о.Самара *Ильина О.Ю.*

Для ДОКУМЕНТОВ
 МЕНЮ

11 классы

На 16 февраля 2026 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 порционным	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.		188,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Икра кабачковая порционным	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Борщи с капустой и картошкой, 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	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.		807,47	24,81	29,85	125,73
полдник:						
Ветчина	60гр.		168,00	13,56	12,54	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	295гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1763,04	60,13	60,50	258,31

Зав. Производством _____
 Калькулятор *Ильина О.Ю.*

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити" С.И. Яскава

С.И. Яскава



На 17 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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:						
Салат из свеклы отварной	60гр.	55,68	0,85	3,61	4,95	
Солонка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.	211,17	5,85	4,13	15,22	
Тфтели 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:						
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

С.И. Яскава

Кухонный

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити" С.И. Яскава

С.И. Яскава



На 17 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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	660гр.	789,66	26,06	28,90	110,47	
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.	92,80	1,41	6,01	8,26	
Солонка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.	280,75	7,23	5,13	18,8	
Тфтели 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:						
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	66,13	59,94	315,65	

Зав. Производством

С.И. Яскава

Кухонный



1 - 4 классы
3 день 2 недели
На 18 февраля 2026 г.

Утверждаю
Зам директора ООО "Мет-Сити"
Степанин О.Г.
Самара

Для согласования
Документов
Директор МБОУ Школа № 63
Самара

ДЛЯ ДОСВИДЕТЕЛЬСТВА
ДОКУМЕНТОВ
Г.О.С.И.Я.Ф.О.Д.С.К.В.Р.Ф.О.
ОКРУГА САМАРА ИМООТ

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	534гр.		592,60	25,65	12,79	92,45
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Калуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		940,07	19,69	28,78	102,20
ПОЛДНИК:						
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1731,87	52,07	46,98	225,61

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
3 день 2 недели
На 18 февраля 2026 г.

Утверждаю
Зам директора ООО "Мет-Сити"
Степанин О.Г.
Самара

Для согласования
Документов
Директор МБОУ Школа № 63
Самара

ДЛЯ ДОСВИДЕТЕЛЬСТВА
ДОКУМЕНТОВ
Г.О.С.И.Я.Ф.О.Д.С.К.В.Р.Ф.О.
ОКРУГА САМАРА ИМООТ

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	554гр.		596,60	25,74	12,79	93,40
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,76	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Калуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	963гр.		980,98	20,77	31,83	109,88
ПОЛДНИК:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	360гр.		221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1798,98	53,44	50,23	239,14

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Старт" С.С. Сидорова

Директор МБОУ Школа № 14 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день, 2 недели

На 19 февраля 2026 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 порционнно	20гр.		71,86	4,64	5,90	
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	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	605гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Суп картофел. 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	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	750гр.		765,39	29,03	22,01	112,28
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолоочный 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

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Старт" С.С. Сидорова

Директор МБОУ Школа № 14 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день, 2 недели

На 19 февраля 2026 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 порционнно	20гр.		71,86	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		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	565гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Суп картофел. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,35	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	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		118,80	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	24,81	121,28
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолоочный 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

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-Тек С..."

[Signature]



На 20 февраля 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа №...

[Signature]



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 пшеницы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,51	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:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофель. с макаронными изделиями, с зеленью.	200гр.		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	100гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,69	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		732,34	16,57	13,34	115,14
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			1750,66	47,53	40,78	262,74

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-Тек С..."

[Signature]



На 20 февраля 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа №...

[Signature]



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 пшеницы	200/50гр.		451,87	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		724,84	28,66	16,15	97,44
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макаронными изделиями, с зеленью.	250/3гр.		128,25	2,69	2,94	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	50/50гр.		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	1,69	0,33	14,82
Всего в обед	873гр.		801,01	18,97	17,34	128,13
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			1953,9	55,48	48,1	291,95

Зав. Производством

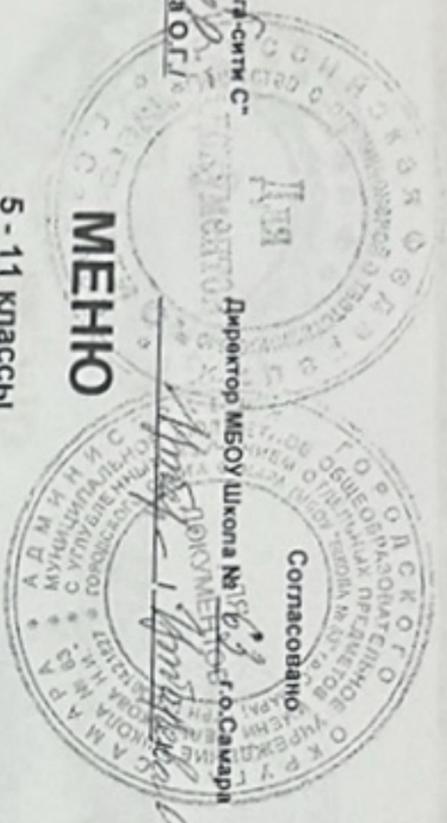
Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
6 день 2 неделя
На 21 февраля 2026 г.

МЕНЮ



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:						
Орощ солёный	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		116,75	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

Зав. Производством

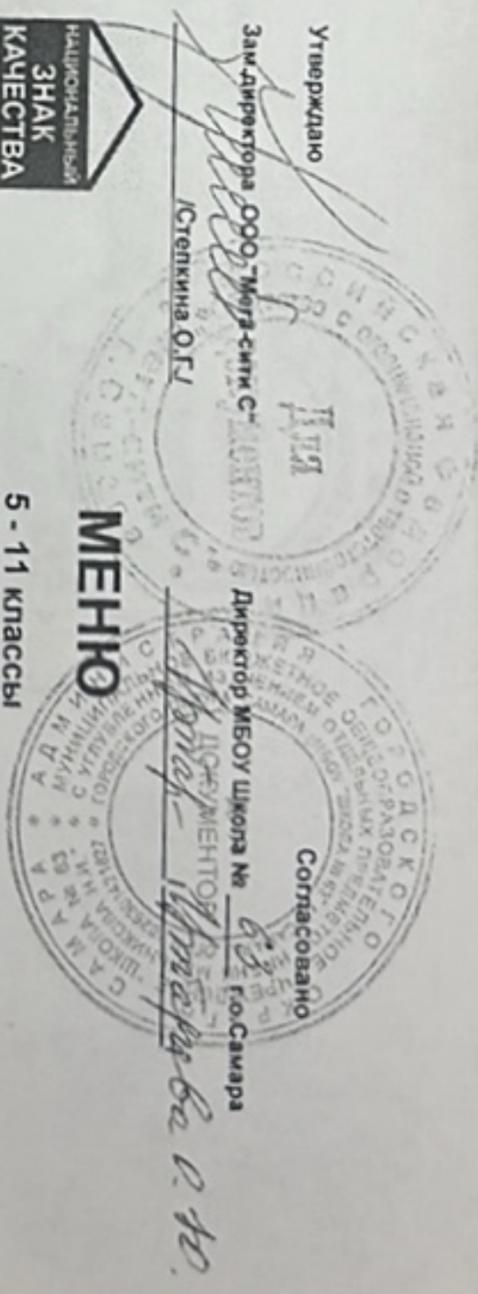
Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
6 день 2 неделя
На 21 февраля 2026 г.

МЕНЮ



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:						
Орощ солёный	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		116,75	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

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 24 февраля 2026 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
Сосиска отварная	52/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша расплыч.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	0,04	40,60
Всего в завтрак	524гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:						
Салат из свежлы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассолыник ленинград. с птицей,с зелек.	200/10/2/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тфтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150/гр.		201,90	5,10	7,50	26,50
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	783гр.		889,13	21,72	23,42	127,99
полдник:						
Пончик со слушечкой	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			2116,38	64,02	65,86	305,68

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]



5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 24 февраля 2026 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
Сосиска отварная	52/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша расплыч.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	0,04	40,60
Всего в завтрак	594гр.		799,65	25,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свежлы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассолыник ленинград. с птицей,с зелек.	250/10/2/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тфтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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	923гр.		1046,80	25,66	29,86	141,01
полдник:						
Пончик со слушечкой	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			2392,80	60,85	74,30	341,03

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 неделя



Утверждено

Зам. директора ООО "Мир-Сити" *Степанин О.С.* / директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Степанин О.С.*

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Кавказ 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:						
Оурец натуральный соевый	60гр.		6,00	0,48	0,06	1,02
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с запен.	20/200/гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
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	776гр.		674,41	16,24	19,84	105,94
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			1900,86	63,30	63,44	261,11

Зав. Производством

Степанин О.С.
Калькулятор



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя



Утверждено

Зам. директора ООО "Мир-Сити" *Степанин О.С.* / директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Степанин О.С.*

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/гр.		209,00	11,64	13,93	29,85
Кавказ с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	556гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Оурец натуральный соевый	100гр.		10,00	0,80	0,10	1,70
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с запен.	20/250/гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
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	916гр.		743,39	17,71	20,86	117,73
полдник:						
Плюшка Московская	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			2063,44	68,29	68,44	283,79

Зав. Производством

Степанин О.С.
Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сервис-Торгуслуги" *Степанин О.А.*



Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Андрей Степанович*



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день, 1 неделя

На 26 февраля 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стевенным 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 соевым соусом и запеченным	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж. капусты с картоф и грибами, с запек.	200/100/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
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	780гр.		790,17	23,49	26,48	111,38
Полдник:						
Рисовик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисло-молочный 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			1895,22	65,13	52,24	283,13

Зам. Производствам

Калькулятор

Степанов

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сервис-Торгуслуги" *Степанин О.А.*



Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара *Андрей Степанович*

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день, 1 неделя

На 26 февраля 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стевенным молоком	150/15гр.		428,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	645гр.		852,28	34,33	20,35	131,62
Обед:						
Салат картоф с соевым соусом и запеченным	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свеж. капусты с картоф и грибами, с запек.	250/100/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	46,53
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,94
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	920гр.		916,88	28,84	31,14	127,30
Полдник:						
Рисовик 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			2129,46	73,03	61,36	313,37

Зам. Производствам

Калькулятор

Степанов

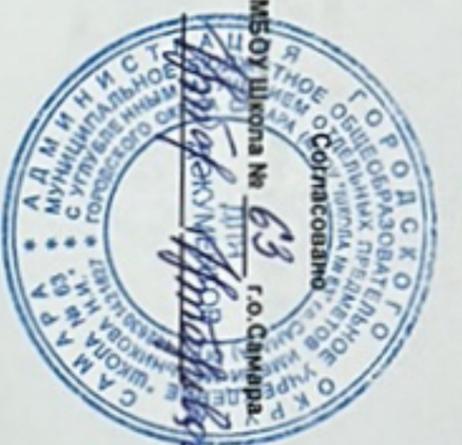


Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-Элит С" _____
Истипкина О.Л.

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара _____

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 неделя
На 27 февраля 2026 г.



Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-Элит С" _____
Истипкина О.Л.



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 неделя
На 27 февраля 2026 г.



Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-Элит С" _____
Истипкина О.Л.

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара _____



Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-Элит С" _____
Истипкина О.Л.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционнно	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	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	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 _____

(Signature)

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью	20/250/1гр.		136,00	2,20	2,78	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	180/5гр.		250,77	4,38	6,46	43,76
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	918гр.		814,39	24,24	21,19	115,81
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			1947,82	49,62	65,48	272,88

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

(Signature)

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сити С" ДЛЯ Директор МБОУ Школа № 62 г.о. Самара

Исполнитель: Ирина Александровна Воробьева



5 - 11 классы
6 День 1 неделя

На 28 февраля 2026 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 филе 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:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2051,95	60,79	74,57	289,41

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Александровна Воробьева

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сити С" ДЛЯ Директор МБОУ Школа № 62 г.о. Самара

Исполнитель: Ирина Александровна Воробьева



5 - 11 классы
6 День 1 неделя

На 28 февраля 2026 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 филе 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:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2051,95	60,79	74,57	289,41

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Александровна Воробьева