

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-детский центр" Степкина О.К.



1 - 4 классы
1 день, 1 неделя
На 12 января 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
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 белокачан, капуста с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	710,5гр.		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

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-детский центр" Степкина О.К.



5 - 11 классы
1 день, 1 неделя
На 12 января 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
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 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

[Signature]



1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 13 января 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	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.		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.	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	17,29	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	59,73	266,39

Зав. Производством

Калькулятор



5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 13 января 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	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		326,00	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.	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



1 - 4 классы
3 День 1 неделя
На 14 января 2026 г.

МЕНЮ

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанин О.Г.*
Степанин О.Г. Самара

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"МЕГА-СИТИ"
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ОКР Самарская область
Городской округ Самара
Муниципальное бюджетное учреждение
"Центр организации и проведения мероприятий
в сфере культуры, искусства, физической культуры
и спорта"
ДЛЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДОКУМЕНТОВ
№ 6/2025 г.о. Самара

№ 0.40

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	30,46	89,96
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.-с зелен.	20/200/3гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Оладьи из 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	67,34	63,79	266,00

Зав. Производством

Калькулятор *Степанин О.Г.*



5 - 11 классы
3 День 1 неделя
На 14 января 2026 г.

МЕНЮ

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанин О.Г.*
Степанин О.Г. Самара

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"МЕГА-СИТИ"
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ОКР Самарская область
Городской округ Самара
Муниципальное бюджетное учреждение
"Центр организации и проведения мероприятий
в сфере культуры, искусства, физической культуры
и спорта"
ДЛЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДОКУМЕНТОВ
№ 6/2025 г.о. Самара

№ 0.40

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	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	555гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.-с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Оладьи из 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	267,49

Зав. Производством

Калькулятор *Степанин О.Г.*

Утверждено

Заместитель директора ООО "Мер-сити" С.С. Степанин О.П. г.о.Самара

Степанин О.П. г.о.Самара



1 - 4 классы

4 Дней 1 неделя

На 15 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со густым 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 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

Заместитель директора ООО "Мер-сити" С.С. Степанин О.П. г.о.Самара

Степанин О.П. г.о.Самара



5 - 11 классы

4 Дней 1 неделя

На 15 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со густым 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 "Мега-сити"
Степкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 День, 1 неделя

На 16 января 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
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]



Утверждено

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



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 День, 1 неделя

На 16 января 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
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	20/250/3гр.		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

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанин*
Степанин
Степанин



5 - 11 классы
6 День 1 неделя

На 17 января 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 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

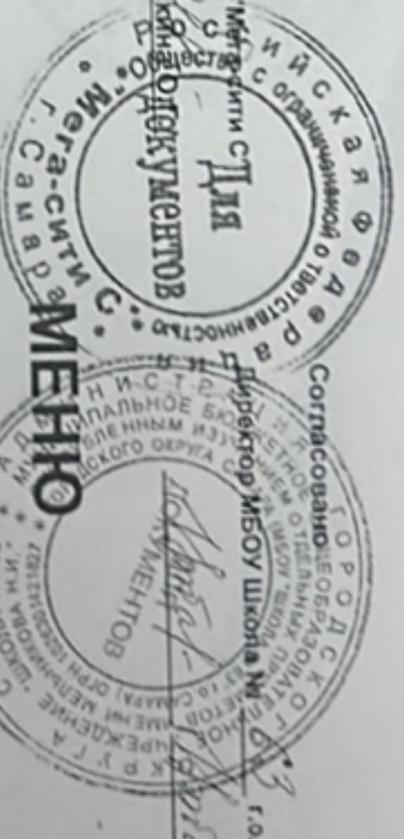
Зав. Производством

Калькулятор

Степанин

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанин*
Степанин
Степанин



5 - 11 классы
6 День 1 неделя

На 17 января 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 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

Степанин



На 19 января 2026 г.



Наименование блюда	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 порционнно	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	16,20	91,63
Обед:						
Икра кабачковая порционнно	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.		119,62	1,04	0,27	42,53
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	763гр.		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

[Signature]



На 19 января 2026 г.



Наименование блюда	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 порционнно	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 порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,96	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	47,28
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	269,31

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

63

Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-сити.С" *С.В. Давыдова*

ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЙ ДОКУМЕНТОВ
г.о. Самара

ГОР О Д С К О Г О
ДИРЕКТОР МБОУ ШКОЛЫ № 11
г.о. Самара
Согласовано
С.В. Давыдова

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

МЕНЮ
1 - 4 классы
2 День 2 недели

На 20 января 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
Солянка 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	6,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	69,47	56,18	291,37

Зав. Производством

Калькулятор

С.В. Давыдова

Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-сити.С" *С.В. Давыдова*

ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЙ ДОКУМЕНТОВ
г.о. Самара

ГОР О Д С К О Г О
ДИРЕКТОР МБОУ ШКОЛЫ № 11
г.о. Самара
Согласовано
С.В. Давыдова

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

МЕНЮ
5 - 11 классы
2 День 2 недели

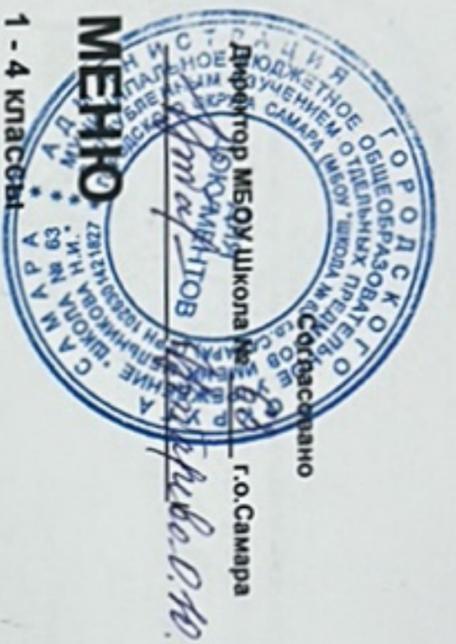
На 20 января 2026 г.

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	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
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	26,56	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	65,13	69,94	315,65

Зав. Производством

Калькулятор

С.В. Давыдова



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 День 2 недели

На 21 января 2026 г.

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 крутой 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]



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 День 2 недели

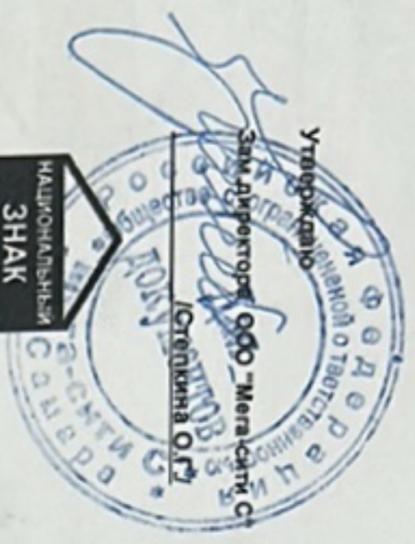
На 21 января 2026 г.

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 крутой 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
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	983гр.		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]



1 - 4 классы
4 день 2 недели
На 22 января 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 порционно	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.		126,11	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
Суп картофель. с клецками, с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,62	10,91	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	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



5 - 11 классы
4 день 2 недели
На 22 января 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 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
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	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	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



На 23 января 2026 г.



Наименование блюда	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	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофел. с макаронными издел., 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			1750,66	47,53	40,78	262,74

Зав. Производством _____

Калькулятор _____



На 23 января 2026 г.



Наименование блюда	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 картофел. с макаронными издел., 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 _____

Утверждаю

Зам директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г.



На 24 января 2026 г.

5 - 11 классы

6 день 2 недели



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
Кисломолоочный 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:						
Оурец соленный	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 "Мега-сити С"

Истепкина О.Г.



На 24 января 2026 г.

5 - 11 классы

6 день 2 недели



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
Кисломолоочный 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:						
Оурец соленный	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 26 января 2026 г.



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанов*
Директор ИВБОУ школы № 63 г.о. Самара *Ильина*

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.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с Бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	710,5гр.		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	267,92

Зав. Производством

Калькулятор

Ильина



5 - 11 классы
1 день 1 неделя
На 26 января 2026 г.



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-сити" *Степанов*
Директор ИВБОУ школы № 63 г.о. Самара *Ильина*

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 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

Ильина

63



На 28 января 2026 г.

МЕНЮ 1 - 4 классы 3 день 1 неделя

Утверждено
 Зам. директора ООО "Мед-Стр" *Степанин О.П.*
 Директор МБОУ Школа № 63 г.г. Самара *Степанова О.Ю.*

ГОР.О.Д.С.К.О.ГО
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 "ШКОЛА № 63" ГОРОДА САМАРА
 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЗАТЯЖЕЛИНСКОГО
 САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЛЯ ДОКУМЕНТА
 ГОР.О.Д.С.К.О.ГО
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 "ШКОЛА № 63" ГОРОДА САМАРА
 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЗАТЯЖЕЛИНСКОГО
 САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.г. Самара *Степанова О.Ю.*

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	30,46	89,96
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф.с рисом и рыбными конц.,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.		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:						
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

Степанова О.Ю.



На 28 января 2026 г.

МЕНЮ 5 - 11 классы 3 день 1 неделя

Утверждено
 Зам. директора ООО "Мед-Стр" *Степанин О.П.*
 Директор МБОУ Школа № 63 г.г. Самара *Степанова О.Ю.*

ГОР.О.Д.С.К.О.ГО
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 "ШКОЛА № 63" ГОРОДА САМАРА
 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЗАТЯЖЕЛИНСКОГО
 САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЛЯ ДОКУМЕНТА
 ГОР.О.Д.С.К.О.ГО
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 "ШКОЛА № 63" ГОРОДА САМАРА
 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЗАТЯЖЕЛИНСКОГО
 САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 г.г. Самара *Степанова О.Ю.*

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 свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Суп картоф.с рисом и рыбными конц.,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.		148,73	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

Степанова О.Ю.



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 День 1 неделя
На 29 января 2026 г.

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити С" Степанин О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 10 г.о. Самара
Иванова О.Ю.

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.ж 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	150/7гр.		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
Кисломолоочный 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



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 День 1 неделя
На 29 января 2026 г.

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-сити С" Степанин О.Г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 10 г.о. Самара
Иванова О.Ю.

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.ж 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	150/7гр.		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
Кисломолоочный 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 _____

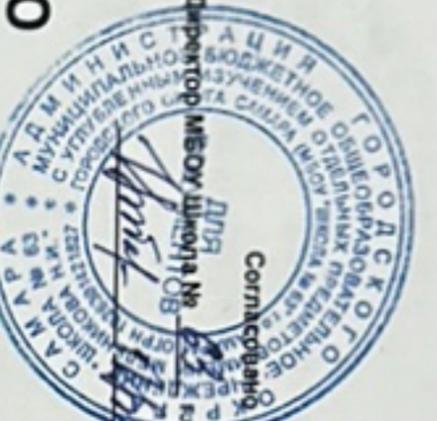
Калькулятор



Утверждено

Зам. директора ООО "Меню" Степанин

И.Степанин



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 623 г.о. Самара

И.Степанин

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 дней, 1 неделя

На 30 января 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
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшени	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	90гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	26,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционнно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с курин. фрикадельками, с зеленью	20/200/1гр.		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
Соє 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]



Утверждено

Зам. директора ООО "Меню" Степанин

И.Степанин



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 623 г.о. Самара

И.Степанин

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 дней, 1 неделя

На 30 января 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
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшени	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	90гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,63	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,96	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	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	23,63	20,15	108,72
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Соє 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

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-С" *Степанов*



5 - 11 классы

6 День 1 неделя

На 31 января 2026 г.

Наименование блюда	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

Степанов

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-С" *Степанов*



5 - 11 классы

6 День 1 неделя

На 31 января 2026 г.

Наименование блюда	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

Степанов