

Утверждено
 Директор ООО "Мета-сити" *Ирина Степина*
 Исполнитель *Ирина Степина*

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 *Ирина Степина*
 г.о. Самара

1 - 4 классы
 1 день 2 недели

На 02 марта 2026 г.

Для ДОКУМЕНТОВ
 МЕНЮ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

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 порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		9,52
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, картоф. и птицей, с зелен.	200/10/10/3гр.		109,50	3,61	6,30	9,55
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
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
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.		679,09	24,22	27,83	82,68
Полдник:						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		387,00	8,13	11,30	62,77
Всего за день			1640,49	48,87	54,33	237,08

Зав. Производством _____
 Калькулятор *Ирина Степина*

Утверждено
 Директор ООО "Мета-сити" *Ирина Степина*
 Исполнитель *Ирина Степина*

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 63 *Ирина Степина*
 г.о. Самара

11 классы
 1 день 2 недели

На 02 марта 2026 г.

Для ДОКУМЕНТОВ
 МЕНЮ

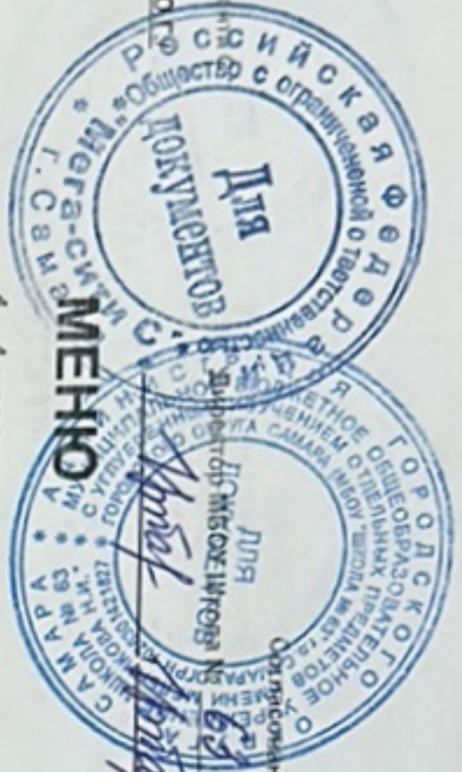
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

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 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	4,86	5,40
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зелен.	250/10/10/3гр.		134,05	4,41	7,71	11,69
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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.		792,30	27,78	33,86	93,98
Полдник:						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		397,00	8,26	11,30	65,13
Всего за день			1837,70	54,05	62,95	261,92

Зав. Производством _____
 Калькулятор *Ирина Степина*



1 - 4 классы
3 День, 2 недели
На 04 марта 2026 г.



Наименование блюда	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.		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	0,64	40,60
Всего в завтрак	544гр.		608,86	25,47	14,84	92,09
Обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с зелен.	200/10/3гр.		68,80	1,98	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	150/5гр.		147,09	2,81	0,56	22,26
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	768гр.		797,62	18,20	16,62	90,98
Полдник:						
Булочка с мясом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	6,12	57,27
Всего за день			1724,48	52,00	37,58	240,34

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
3 День, 2 недели
На 04 марта 2026 г.

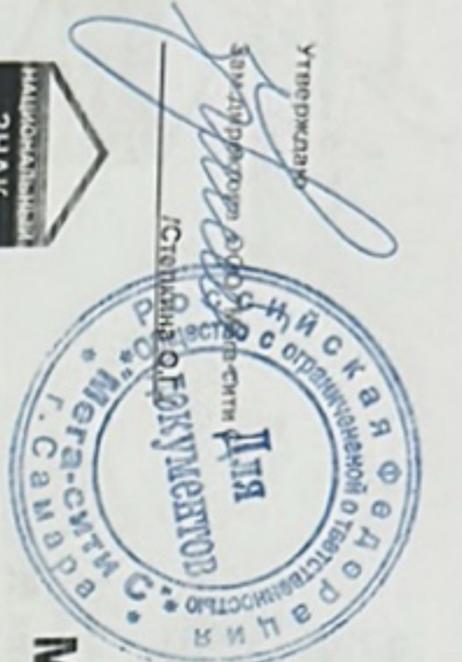


Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,91
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564гр.		612,83	25,53	14,84	93,03
Обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с зелен.	250/10/3гр.		84,95	1,95	2,67	11,98
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	180/5гр.		175,55	3,35	0,66	26,56
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	908гр.		885,31	19,83	19,25	102,65
Полдник:						
Булочка с мясом	110гр.		305,80	8,58	6,73	52,58
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	350гр.		353,80	9,21	6,73	63,94
Всего за день			1851,94	54,57	40,82	259,62

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ



1 - 4 классы
4 День 2 недели
На 05 марта 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.		71,66	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:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Сул картоф.с клецками и птицей,с зелен.	200/10/3гр.		121,55	4,98	6,02	15,12
Гуляш из курицы с овощами	40/50гр.		118,80	8	6,22	7,74
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		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	760гр.		813,61	27,15	22,90	118,93
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			1985,73	64,12	66,95	273,15

Зав. Производством _____

Калькулятор



МЕНЮ



5 - 11 классы
4 День 2 недели
На 05 марта 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.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,90	23,33
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	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Сул картоф.с клецками и птицей,с зелен.	250/10/3гр.		150,08	6,14	7,43	18,66
Гуляш из курицы с овощами	50/50гр.		132,00	8,88	6,9	8,60
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	910гр.		929,26	31,56	28,66	136,84
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			2190,20	70,79	78,08	298,62

Зав. Производством _____

Калькулятор

Утверждено

Заведующая ООО "Мета-Сити С" ИСК Я Ф О Р
Согласовано Директор МБОУ Школа № 69 г.о. Самара
Артюшкина О.Ю.



На 06 марта 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.		289,25	16,37	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	607,5гр.		559,22	23,85	12,88	86,27
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с макарон,издел.,с птицей,с зелен.	200/10/3гр.		156,71	4,28	4,61	14,04
Азу из курицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		103,22	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	700,5гр.		699,11	22,65	21,61	108,18
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			1664,93	54,10	49,05	255,78

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено

Заведующая ООО "Мета-Сити С" ИСК Я Ф О Р
Согласовано Директор МБОУ Школа № 69 г.о. Самара
Артюшкина О.Ю.



На 06 марта 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.		395,00	23,18	13,41	45,66
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		0,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с макарон,издел.,с птицей,с зелен.	250/10/3гр.		194,73	5,28	5,69	17,35
Азу из курицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,69	26,02
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	14,92
Всего в обед	873гр.		864,76	28,45	29,37	125,88
ПОЛДНИК:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		109,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1960,98	66,96	60,46	290,59

Зав. Производством

Калькулятор



На 07 марта 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
Льняномолочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Кефир с молочком стучевским	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Сатон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	506гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррещ соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	50гр.		140,28	4,74	0,60	28,90
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		922,14	27,89	48,71	90,27
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			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зав. Производством

Калькулятор

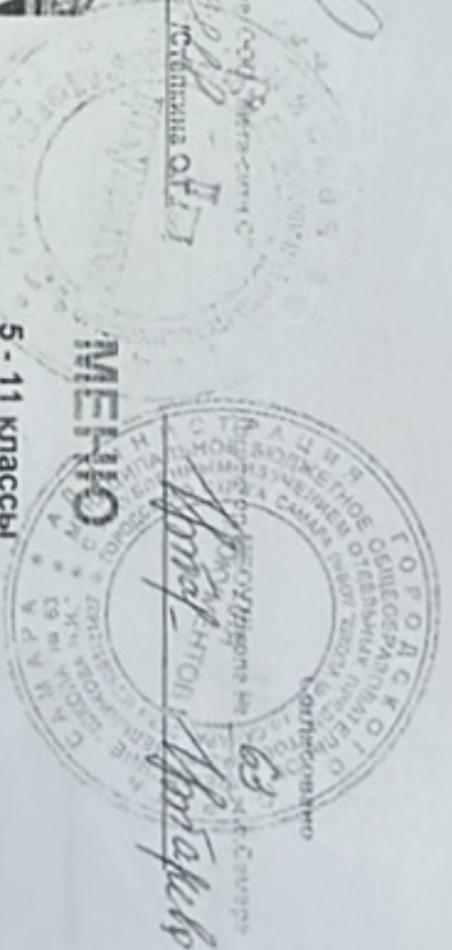
[Signature]



На 07 марта 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
Льняномолочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Кефир с молочком стучевским	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Сатон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Оррещ соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	50гр.		140,28	4,74	0,60	28,90
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		922,14	27,89	48,71	90,27
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			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



1 - 4 классы
2 день, 1 неделя
На 10 марта 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 рассыпч. из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимонном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	524гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Распльник ленинград. с тещей, с зелен.	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	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	763гр.		889,13	21,72	23,42	127,99
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		610,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			2116,38	64,02	65,86	305,68

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



5 - 11 классы
2 день, 1 неделя
На 10 марта 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 рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимонном	200/10гр.		41,60	0,53		9,97
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	594гр.		799,65	26,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Распльник ленинград. с тещей, с зелен.	250/10/2/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тфтели из говядины с соусом	60/50гр.		289,00	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	47,28
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	923гр.		1046,80	25,56	29,86	141,01
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		646,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2392,80	60,85	74,30	341,03

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



1 - 4 классы
3 день 1 неделя
На 11 марта 2026 г.



МЕНЮ

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.		188,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:						
Огурец натуральный соленый	60гр.		6,00	0,48	0,06	1,02
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелень.	20/200/5гр.		195,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	52/50/гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		193,32	1,17	0,07	40,21
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	605гр.		744,55	18,61	20,14	120,43
полдник:						
Пшоша 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			1971,00	56,67	63,74	276,60

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]



5 - 11 классы
3 день 1 неделя
На 11 марта 2026 г.



МЕНЮ

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.		188,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	555гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Огурец натуральный соленый	100гр.		10,00	0,80	0,10	1,70
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелень.	20/250/5гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52/50/гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
Компот из кураги	200гр.		117,80	1,30	0,08	44,68
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	945гр.		816,53	20,08	21,16	132,22
полдник:						
Пшоша Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		60,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		420,00	7,74	13,14	67,57
Всего за день			2136,58	60,66	68,74	288,28

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити"

Степанов О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 День 1 неделя

На 12 марта 2026 г.

Директор МБОУ Школа № 10. Самары



Согласовано

Степанов О.Г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стученым 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.		774,26	31,23	18,49	119,30
Обед:						
Салат картоф.с соев.огур.и явл.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелек.	200/10/3/10гр.		76,49	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	150/7гр.		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	25,46	111,38
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			1895,22	65,13	62,24	283,13

Зав. Производством

Калькулятор

Степанов О.Г.

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити"

Степанов О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 День 1 неделя

На 12 марта 2026 г.

Директор МБОУ Школа № 10. Самары



Согласовано

Степанов О.Г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стученым 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.		86,60	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 соев.огур.и явл.горошком	100гр.		99,60	1,75	6,18	9,25
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелек.	250/10/3/10гр.		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.		283,59	10,35	7,32	46,53
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	920гр.		916,88	26,84	31,14	127,30
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			2129,46	73,03	61,36	313,37

Зав. Производством

Калькулятор

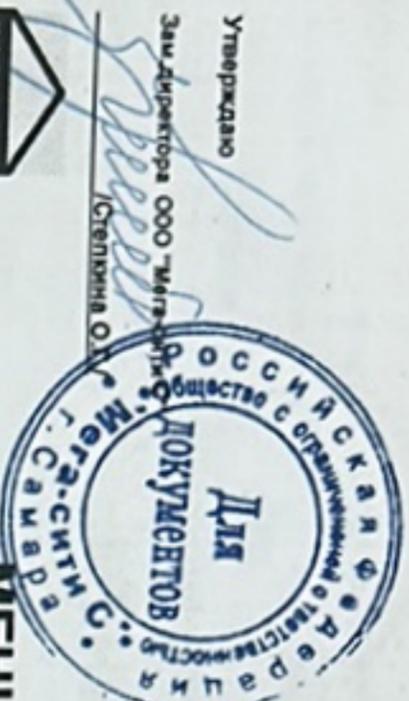
Степанов О.Г.



На 13 марта 2026 г.

1 - 4 классы

МЕНЮ



Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити" *Степанин О.А.* / *Степанин О.А.* / *Степанин О.А.*

Утверждено

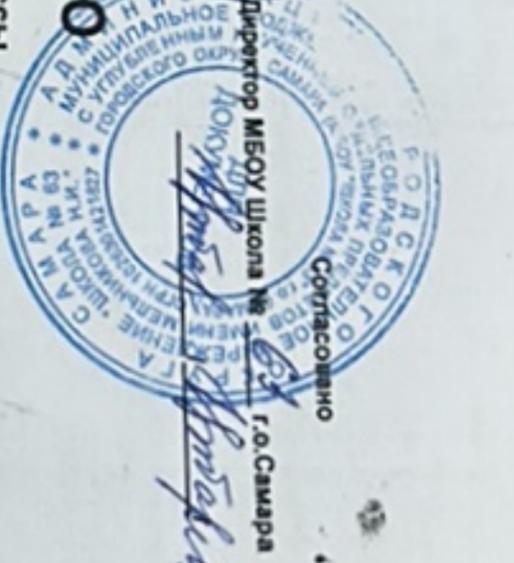
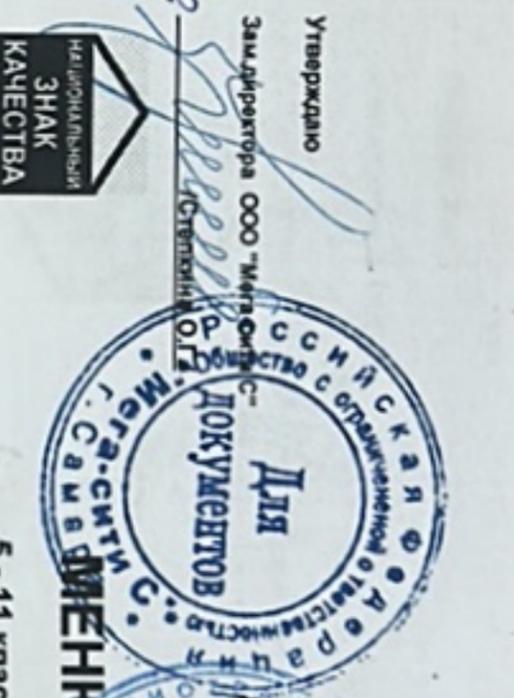
Зам. директора ООО "Мета-сити" *Степанин О.А.* / *Степанин О.А.* / *Степанин О.А.*



На 13 марта 2026 г.

5 - 11 классы

МЕНЮ



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. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая 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.		216,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,30	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			1764,76	46,99	68,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор

Степанин О.А.

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. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая 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	180/5гр.		252,77	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.		816,39	24,24	21,19	115,81
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		109,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		429,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1949,82	49,62	65,48	272,88

Зав. Производством

Калькулятор

Степанин О.А.

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-Сити" *С.В. Давыдов*

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Антонина В.О. Н.*

1 - 4 классы
16 марта 2026 г.

Для ДОКУМЕНТОВ

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160/10гр.	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	630гр.	674,40	16,52	15,20	91,63	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.	41,55	0,61	2,91	3,24	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зелен.	200/10/10/3гр.	109,60	3,61	6,30	9,55	
Птица тушеная в соусе	40/60гр.	149,40	10,36	10,49	3,15	
Макаронные изделия отварные	150гр.	201,90	5,10	7,50	28,50	
Чай с лимоном	180/10гр.	37,63	0,47		8,93	
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	803гр.	749,23	26,59	26,13	97,17	
ПОЛДНИК:						
Булочка с маком	100гр.	347,00	7,60	11,30	53,30	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300гр.	387,00	8,13	11,30	62,77	
Всего за день		1710,53	51,24	64,63	261,57	

Зав. Производством _____

Калькулятор *С.В. Давыдов*

Утверждено
Зам. директора ООО "Мега-Сити" *С.В. Давыдов*

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара *Антонина В.О. Н.*

5 - 11 классы
16 марта 2026 г.

Для ДОКУМЕНТОВ

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА

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 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	4,96	5,40	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зелен.	250/10/10/3гр.	134,05	4,41	7,71	11,69	
Птица тушеная в соусе	50/60гр.	166,00	11,65	11,66	3,51	
Макаронные изделия отварные	180гр.	242,28	6,12	9,00	34,20	
Чай с лимоном	200/10гр.	41,60	0,53		9,87	
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	953гр.	862,44	30,15	34,16	108,47	
ПОЛДНИК:						
Булочка с маком	100гр.	347,00	7,60	11,30	53,30	
Чай с сахаром	250гр.	60,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350гр.	397,00	8,26	11,30	65,13	
Всего за день		1907,84	56,42	63,25	276,41	

Зав. Производством _____

Калькулятор *С.В. Давыдов*



1 - 4 классы
2 день 2 недели
На 17 марта 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	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
Тертые 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
Копilot 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	763гр.		920,11	31,28	23,62	130,35
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			2108,15	60,07	66,45	326,38

Зав. Производством _____

Калькулятор



5 - 11 классы
2 день 2 недели
На 17 марта 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	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	26,06	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
Тертые из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	180гр.		342,00	16,36	8,23	42,03
Копilot 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	913гр.		1101,46	37,37	30,23	149,71
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			2348,47	69,48	61,61	360,44

Зав. Производством _____

Калькулятор



Утверждено
Зам. директора ООО "Мет-Сити" О.С.И.А.С.К.В.Ф. Д.А.Е.Л.Ц.И.К.
Сотласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Сотласовано

Утверждено
Зам. директора ООО "Мет-Сити" О.С.И.А.С.К.В.Ф. Д.А.Е.Л.Ц.И.К.
Сотласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
Сотласовано

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити" С.С. Степанина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 613 г.о. Самара

Согласовано

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 День 2 недели

На 18 марта 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,08
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая 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	0,64	40,60
Всего в завтрак	544гр.		608,86	25,87	14,84	92,09
обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с залив.	200/10/1гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	150/5гр.		147,09	2,81	0,56	22,26
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	768гр.		797,62	18,20	16,82	90,98
полдник:						
Булочка с мясом	100гр.		278,00	7,80	0,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	6,12	57,27
Всего за день			1724,48	52,00	37,58	240,34

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити" С.С. Степанина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 613 г.о. Самара

Согласовано

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 День 2 недели

На 18 марта 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,08
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	200/10гр.		41,80	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564гр.		612,83	25,53	14,84	93,03
обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с залив.	250/10/1гр.		84,95	1,95	2,67	11,98
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	180/5гр.		175,55	3,35	0,66	26,56
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	14,92
Всего в обед	908гр.		885,31	19,83	19,25	102,85
полдник:						
Булочка с мясом	110гр.		205,80	8,58	6,73	52,58
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	350гр.		253,80	9,21	6,73	63,94
Всего за день			1851,94	54,57	40,82	259,82

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Идеал" *С.М. Шабалин*

Исполнитель: *Ирина С. Шабалина*



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 19 марта 2026 г.

Согласовано

Документов № *63*

г.о.Самара

Директор МБОУ Школа № *63*



Ирина С. Шабалина



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.	70,87	5,71	5,17	0,31	
Сыр порционный	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	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:						
Винегрет овощной	60гр.	82,72	0,97	3,72	5,34	
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	200/10/3гр.	121,55	4,98	6,02	15,12	
Гуляш из филе птицы с овощами	40/50гр.	118,80	8	6,22	7,74	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	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	760гр.	813,61	27,15	22,90	118,93	
ПОЛДНИК:						
Пшошка 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		1985,73	64,12	66,95	273,15	

Зам. Производством *Ирина С. Шабалина*

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Идеал" *С.М. Шабалин*

Исполнитель: *Ирина С. Шабалина*



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 19 марта 2026 г.

Согласовано

Документов № *63*

г.о.Самара

Директор МБОУ Школа № *63*



Ирина С. Шабалина

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.	70,87	5,71	5,17	0,31	
Сыр порционный	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	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:						
Винегрет овощной	100гр.	97,88	1,62	6,20	8,90	
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	250/10/3гр.	150,08	6,14	7,43	18,66	
Гуляш из филе птицы с овощами	50/50гр.	132,00	8,88	6,9	8,60	
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	24,84	
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	910гр.	929,26	31,55	28,66	136,84	
ПОЛДНИК:						
Пшошка 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		2190,20	70,79	78,08	298,62	

Зам. Производством *Ирина С. Шабалина*

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити С-ДЛЯ" *Степанова О.В.*



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 День 2 недели
На 20 марта 2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара
Ивантеева О.Ю.



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.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	507,6р.		559,22	23,85	12,88	86,27
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофель. с макарон.мидел.,с птицей,с зелен.	200/10/3гр.		158,71	4,28	4,61	14,04
Азу из филе птицы	37,5/150гр.		241,80	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		109,32	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	700,5гр.		705,11	22,65	21,61	108,18
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			1670,93	54,10	49,05	255,78

Зав. Производством _____

Калькулятор *Ивантеева О.Ю.*

Утверждено

Зам. директора ООО "Мет-Сити С-ДЛЯ" *Степанова О.В.*



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 День 2 недели
На 20 марта 2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара
Ивантеева О.Ю.



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.		395,00	23,18	13,41	45,96
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	0,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макарон.мидел.,с птицей,с зелен.	250/10/3гр.		194,73	5,28	5,69	17,35
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
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.		854,76	28,45	29,37	125,88
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			1950,98	66,96	60,46	290,59

Зав. Производством _____

Калькулятор *Ивантеева О.Ю.*



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-сигм СТИ" *[Signature]*

Степехин О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день, 2 недели

На 21 марта 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:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,76	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
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.		922,14	27,89	48,71	90,27
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			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зам. Производством

Калькулятор

[Signature]



Утверждаю

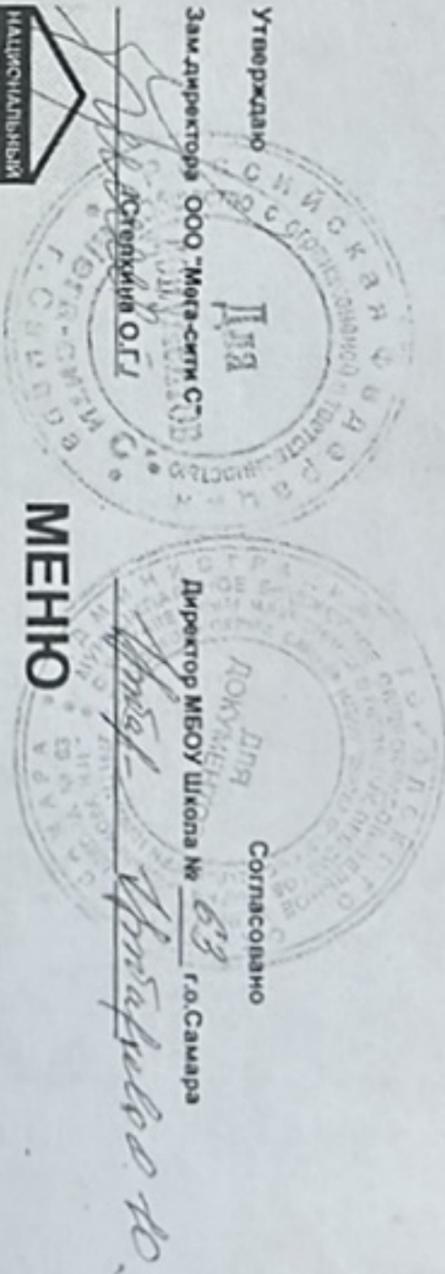
Зам. директора ООО "Мета-сигм СТИ" *[Signature]*

Степехин О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день, 2 недели

На 21 марта 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:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,76	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
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.		922,14	27,89	48,71	90,27
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			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зам. Производством

Калькулятор

[Signature]