

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Самара" \_\_\_\_\_

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара  
Антон Степанов



Мега-Самара  
г. Самара

1 - 4 классы

1 день 1 неделя

На 06 апреля 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
Каша жидкая молочная пшеница	150/10гр.		217,14	5,72	8,52	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.		189,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
обед:						
Салат из белокочан. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/103гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		285,25	16,37	9,81	33,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>760,5гр.</b>		<b>711,19</b>	<b>28,44</b>	<b>18,55</b>	<b>105,35</b>
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>318,00</b>	<b>8,33</b>	<b>6,12</b>	<b>57,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1645,33</b>	<b>52,28</b>	<b>44,24</b>	<b>255,72</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Антон Степанов

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Самара" \_\_\_\_\_

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара  
Антон Степанов



Мега-Самара  
г. Самара

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 06 апреля 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
Каша жидкая молочная пшеница	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		189,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590гр.</b>		<b>706,46</b>	<b>17,39</b>	<b>21,95</b>	<b>108,50</b>
обед:						
Салат из белокочан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/103гр.		145,23	5,34	5,14	16,13
Плов из птицы	50/200гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
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
<b>Всего в обед</b>	<b>903гр.</b>		<b>885,20</b>	<b>36,80</b>	<b>25,56</b>	<b>123,88</b>
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>326,00</b>	<b>8,43</b>	<b>6,12</b>	<b>59,16</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1917,66</b>	<b>62,62</b>	<b>53,63</b>	<b>291,54</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Антон Степанов

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мираторс" *Анна Юрьевна О.Ю.* г.о. Самара

Утверждено

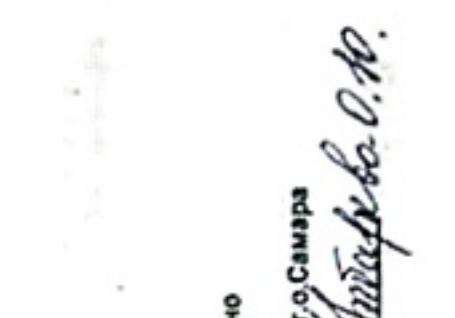
Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 недели

На 07 апреля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мяра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Хаша рассыпч. из гречневой крупы	150,7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,03
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>524гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:						
Салат из свежлы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,01	4,05
Рассольник ленинград. с птицей, с зелен.	200/100/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
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
Комлот 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
<b>Всего в обед</b>	<b>783гр.</b>		<b>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>510,08</b>	<b>9,42</b>	<b>14,25</b>	<b>86,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2116,38</b>	<b>64,02</b>	<b>65,86</b>	<b>305,68</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Анна Юрьевна О.Ю.*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мираторс" *Анна Юрьевна О.Ю.* г.о. Самара

Утверждено

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 недели

На 07 апреля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мяра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Хаша рассыпч. из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>594гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
обед:						
Салат из свежлы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник ленинград. с птицей, с зелен.	250/100/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тефтели 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
Комлот 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
<b>Всего в обед</b>	<b>923гр.</b>		<b>1046,80</b>	<b>25,66</b>	<b>29,86</b>	<b>141,01</b>
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>546,35</b>	<b>9,48</b>	<b>14,28</b>	<b>95,00</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2392,80</b>	<b>60,85</b>	<b>74,30</b>	<b>341,03</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Анна Юрьевна О.Ю.*

Утверждаю

Зам. директор ООО "Искра" директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

*Ирина Владимировна Савина*

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

*Ирина Владимировна Савина*



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 недели

На 08 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105-гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/3гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>816,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
<b>обед:</b>						
Огурец натуральный соленый	60гр.		6,00	0,48	0,06	1,02
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>805гр.</b>		<b>744,65</b>	<b>18,61</b>	<b>20,14</b>	<b>120,43</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>410,00</b>	<b>7,61</b>	<b>13,14</b>	<b>65,21</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1971,00</b>	<b>55,67</b>	<b>63,74</b>	<b>276,60</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Ирина Владимировна Савина*

Утверждаю

Зам. директор ООО "Искра" директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

*Ирина Владимировна Савина*

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

*Ирина Владимировна Савина*



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 недели

На 08 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105-гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/3гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>566гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>						
Огурец натуральный соленый	100гр.		10,00	0,80	0,10	1,70
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/210/3гр.		128,82	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.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>946гр.</b>		<b>816,63</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>132,22</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>420,00</b>	<b>7,74</b>	<b>13,14</b>	<b>67,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2136,68</b>	<b>60,66</b>	<b>68,74</b>	<b>298,28</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Ирина Владимировна Савина*



Утверждаю

Зам. директора ООО 'Мега-Сити' г. Самара

Зам. директора ООО 'Мега-Сити' г. Самара

Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 недели

На 09 апреля 2026 г.

### МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 недели

На 09 апреля 2026 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.		90,84	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
обед:						
Салат картофель с соевым соусом и зел. горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж. капусты с картоф. и курицей, с зелен.	300/103/10гр.		78,49	1,74	0,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	0,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	0,69	6,15	39,07
Компот из свежих ягод	180гр.		104,84	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
<b>Всего в обед</b>	<b>780гр.</b>		<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,48</b>	<b>111,38</b>
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>52,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1895,22</b>	<b>65,13</b>	<b>62,24</b>	<b>203,13</b>

Зав. Производством

Калькулятор

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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>645гр.</b>		<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
обед:						
Салат картофель с соевым соусом и зел. горошком	100гр.		99,50	1,75	0,18	9,25
Щи из свеж. капусты с картоф. и курицей, с зелен.	250/16/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	0,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	46,53
Компот из свежих ягод	200гр.		118,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>920гр.</b>		<b>916,88</b>	<b>26,84</b>	<b>31,14</b>	<b>127,30</b>
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>360,30</b>	<b>11,86</b>	<b>9,87</b>	<b>54,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2129,46</b>	<b>73,03</b>	<b>61,36</b>	<b>313,37</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" № 63 г.о. Самара

С. П. Давыдов



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 10 апреля 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 порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Хлеб пшеница молочная из риса и пшени	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Хендистер 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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с куриц.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	30,67
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,43
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,92
<b>Всего в обед</b>	<b>778гр.</b>		<b>712,31</b>	<b>22,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>406,60</b>	<b>7,60</b>	<b>14,56</b>	<b>61,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1764,78</b>	<b>46,99</b>	<b>58,13</b>	<b>248,48</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*(Signature)*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" № 63 г.о. Самара

С. П. Давыдов



МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 недели

На 10 апреля 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 порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Хлеб пшеница молочная из риса и пшени	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Хендистер 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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с куриц.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
<b>Всего в обед</b>	<b>918гр.</b>		<b>816,39</b>	<b>24,24</b>	<b>21,19</b>	<b>115,81</b>
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		109,25	1,25	0,25	25,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>428,25</b>	<b>7,85</b>	<b>14,61</b>	<b>66,38</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1949,82</b>	<b>49,62</b>	<b>65,48</b>	<b>272,88</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*(Signature)*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_ г.о. Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 \_\_\_\_\_ г.о. Самара

Степкина О.Г. *Степкина О.Г.*



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 1 недели

На 11 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Опладки 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2051,95</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>289,41</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_ г.о. Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 \_\_\_\_\_ г.о. Самара

Степкина О.Г. *Степкина О.Г.*



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 1 недели

На 11 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Опладки 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2051,95</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>289,41</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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

Директор МБОУ Школа № 123 г. Самара

*Анна Астафьева О.А.*



**МЕНЮ**

1 - 4 классы  
1 день 1 недели

На 20 апреля 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
Каша жидкая молочная пшениная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Хофрейный 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.		199,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
обед:						
Салат из белочан, капуста с морсенью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,96
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>760,5гр.</b>		<b>711,19</b>	<b>28,44</b>	<b>18,55</b>	<b>105,35</b>
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,60
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>318,00</b>	<b>8,33</b>	<b>6,12</b>	<b>57,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1645,33</b>	<b>52,28</b>	<b>44,24</b>	<b>255,72</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Анна Астафьева О.А.*

Утверждаю

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

Директор МБОУ Школа № 123 г. Самара

*Анна Астафьева О.А.*



**МЕНЮ**

5 - 11 классы  
1 день 1 недели

На 20 апреля 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
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Хофрейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		199,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590гр.</b>		<b>706,46</b>	<b>17,39</b>	<b>21,95</b>	<b>108,50</b>
обед:						
Салат из белочан, капуста с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		145,23	5,34	5,14	16,13
Плов из птицы	50/200гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,96
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>903гр.</b>		<b>885,20</b>	<b>36,80</b>	<b>25,56</b>	<b>123,88</b>
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,60
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,30
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>326,00</b>	<b>8,43</b>	<b>6,12</b>	<b>59,16</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1917,66</b>	<b>62,62</b>	<b>53,63</b>	<b>291,54</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Анна Астафьева О.А.*

63

Утверждаю

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

*Степанов О.Г.*



1-4 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мира кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч из гречневой крупы	150гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		199,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>524гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:						
Салат из свежлы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассольник пеннград. с птицей, с зелем.	200/10/2/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
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
Комлот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>783гр.</b>		<b>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>510,08</b>	<b>9,42</b>	<b>14,25</b>	<b>86,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2116,38</b>	<b>54,02</b>	<b>65,86</b>	<b>305,68</b>

Зав. Производством

*Степанов О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

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

*Степанов О.Г.*



5-11 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мира кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч из гречневой крупы	200гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		199,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>594гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
обед:						
Салат из свежлы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник пеннград. с птицей, с зелем.	250/10/2/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тефтели 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
Комлот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>923гр.</b>		<b>1046,80</b>	<b>25,66</b>	<b>29,86</b>	<b>141,01</b>
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>546,35</b>	<b>9,48</b>	<b>14,28</b>	<b>95,00</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2392,80</b>	<b>60,85</b>	<b>74,30</b>	<b>341,03</b>

Зав. Производством

*Степанов О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю  
Зам. директора ООО "Мега-Сити" № 63/г. Самара  
С.А. Савельева

СНИСК В Я Ф О Д О Р А Ц  
С Т О С О Б Р А З Л О Ж Е Н И Я  
Д Л Я  
Д О К У М Е Н Т О В  
М е г а - С и т и . С .  
г . С а м а р а

ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА  
ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
КАМЕРЫ ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
С А М А Р А  
А Д Р Е С : М Е Д И Ц И Н С К И Е  
У Ч Е Б Н О - М Е Т О Д И Ч Е С К И Е  
Ц Е Н Т Р Ы

М Е Н Ю  
1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/200гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Каша с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>616,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
обед:						
Огурец свежий	60гр.		8,46	0,48	0,06	1,50
Суп картоф. с рисом и рыбными конс., с зелен.	20/200гр.		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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>805гр.</b>		<b>747,01</b>	<b>19,61</b>	<b>20,14</b>	<b>120,91</b>
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>410,00</b>	<b>7,61</b>	<b>13,14</b>	<b>65,21</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1973,46</b>	<b>55,67</b>	<b>63,74</b>	<b>276,08</b>

Зав. Производством  
Калькулятор

Утверждаю  
Зам. директора ООО "Мега-Сити" № 63/г. Самара  
С.А. Савельева

СНИСК В Я Ф О Д О Р А Ц  
С Т О С О Б Р А З Л О Ж Е Н И Я  
Д Л Я  
Д О К У М Е Н Т О В  
М е г а - С и т и . С .  
г . С а м а р а

ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА  
ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
КАМЕРЫ ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ  
С А М А Р А  
А Д Р Е С : М Е Д И Ц И Н С К И Е  
У Ч Е Б Н О - М Е Т О Д И Ч Е С К И Е  
Ц Е Н Т Р Ы

М Е Н Ю  
5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	160/200гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Каша с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп картоф. с рисом и рыбными конс., с зелен.	20/200гр.		128,62	2,20	2,78	15,29
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.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>945гр.</b>		<b>820,63</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>133,02</b>
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>420,00</b>	<b>7,74</b>	<b>13,14</b>	<b>67,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2140,68</b>	<b>60,66</b>	<b>68,74</b>	<b>299,08</b>

Зав. Производством  
Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-С" Самары



**МЕНЮ**

1 - 4 классы  
4 день 1 неделя

На 23 апреля 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	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/103/10гр.		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	150/7гр.		248,49	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
<b>Всего в обед</b>	<b>760гр.</b>		<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,45</b>	<b>111,38</b>
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>52,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1895,22</b>	<b>65,13</b>	<b>62,24</b>	<b>283,13</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-С" Самары



**МЕНЮ**

5 - 11 классы  
4 день 1 неделя

На 23 апреля 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.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>645гр.</b>		<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/103/10гр.		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	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>920гр.</b>		<b>916,88</b>	<b>26,84</b>	<b>31,14</b>	<b>127,30</b>
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>360,30</b>	<b>11,86</b>	<b>9,87</b>	<b>54,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2129,46</b>	<b>73,03</b>	<b>61,36</b>	<b>313,37</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор



Утверждено

Зам. директора ООО "Медиа-С" Самары  
Степанов О.Р.



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 недели

На 24 апреля 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 порционное	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150г/пор.		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.		42,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		29,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
обед:						
Мясо кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картофель с куриц. фрикадельками, с зеленью	20/200г/пор.		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.		68,87	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>778гр.</b>		<b>712,31</b>	<b>22,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>406,60</b>	<b>7,60</b>	<b>14,56</b>	<b>61,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1764,78</b>	<b>46,99</b>	<b>58,13</b>	<b>248,48</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*



Утверждено

Зам. директора ООО "Медиа-С" Самары  
Степанов О.Р.



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 недели

На 24 апреля 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 порционное	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200г/пор.		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.		42,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		29,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:						
Мясо кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картофель с куриц. фрикадельками, с зеленью	20/250г/пор.		136,00	2,20	2,78	15,38
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.		68,87	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>918гр.</b>		<b>816,39</b>	<b>24,24</b>	<b>21,19</b>	<b>115,81</b>
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		106,25	1,25	0,25	25,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>426,25</b>	<b>7,85</b>	<b>14,61</b>	<b>66,38</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1948,82</b>	<b>48,62</b>	<b>65,48</b>	<b>272,88</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С-Д.Т.Я

Директор МБОУ Школа № 63 г. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 1 неделя

На 25 апреля 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп картофеля, 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	28,99
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>393гр.</b>		<b>706,60</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,89</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2056,05</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>290,21</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 63 г.о Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 неделя

На 25 апреля 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп картофеля, 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	28,99
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>706,60</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,89</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2056,05</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>290,21</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю  
Зам. директора ООО "Мега-Самара" г.о. Самара

Сотрудник ООО "Мега-Самара" г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 111 г.о. Самара

1-4 классы  
Цена 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Меню

Для документов

Мега-Самара г. Самара

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	4,57	8,26	37,71
Сыр порционно	20гр.		71,55	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>674,40</b>	<b>16,52</b>	<b>15,20</b>	<b>91,63</b>
<b>Обед:</b>						
Мяса 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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>903гр.</b>		<b>749,23</b>	<b>26,59</b>	<b>28,13</b>	<b>97,17</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>387,00</b>	<b>8,13</b>	<b>11,30</b>	<b>62,77</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1710,63</b>	<b>51,24</b>	<b>54,63</b>	<b>251,57</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю  
Зам. директора ООО "Мега-Самара" г.о. Самара

Сотрудник ООО "Мега-Самара" г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 111 г.о. Самара

11 классы  
Цена 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Меню

Для документов

Мега-Самара г. Самара

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	8,00	10,85	47,94
Сыр порционно	20гр.		71,55	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600гр.</b>		<b>648,40</b>	<b>19,01</b>	<b>17,79</b>	<b>102,81</b>
<b>Обед:</b>						
Мяса кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зелен.	250/10/10/3гр.		124,05	4,41	7,71	11,89
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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>953гр.</b>		<b>862,44</b>	<b>30,15</b>	<b>34,16</b>	<b>108,47</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>397,00</b>	<b>8,26</b>	<b>11,30</b>	<b>65,13</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1907,84</b>	<b>54,42</b>	<b>63,25</b>	<b>276,41</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Самара"

*[Signature]*



МЕНЮ

1 - 4 классы  
Цель: 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10

*[Signature]*



МЕНЮ

1 - 4 классы  
Цель: 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак</b>						
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	100гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530гр.</b>		<b>674,40</b>	<b>16,52</b>	<b>15,20</b>	<b>91,63</b>
<b>Обед:</b>						
Мира 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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>603гр.</b>		<b>749,23</b>	<b>26,59</b>	<b>28,13</b>	<b>97,17</b>
<b>полдник</b>						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>397,00</b>	<b>8,13</b>	<b>11,30</b>	<b>62,77</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1710,63</b>	<b>51,24</b>	<b>54,63</b>	<b>251,57</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Самара"

*[Signature]*



МЕНЮ

5 - 11 классы  
Цель: 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 10

*[Signature]*



МЕНЮ

5 - 11 классы  
Цель: 2 недели

На 27 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600гр.</b>		<b>648,40</b>	<b>18,01</b>	<b>17,79</b>	<b>102,81</b>
<b>Обед:</b>						
Мира кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,66	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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>963гр.</b>		<b>862,44</b>	<b>30,15</b>	<b>34,16</b>	<b>108,47</b>
<b>полдник</b>						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>397,00</b>	<b>8,26</b>	<b>11,30</b>	<b>65,13</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1907,84</b>	<b>56,42</b>	<b>63,26</b>	<b>276,41</b>

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор