

Утверждаю
Зам. директора ООО "Метастив" с ограниченной ответственностью
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара
1 - 4 классы
4 День 1 неделя
МЕНЮ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

На 01 октября 2026 г.

Городской район
Директор МБОУ Школа № 1
Согласовано
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара
МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стухеным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	620гр.		721,34	28,85	16,08	113,88
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.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	150/7гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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.		745,58	19,90	26,83	100,81
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломопочный 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			1797,72	59,16	51,18	267,14

Зав. Производством
Калькулятор

Утверждаю
Зам. директора ООО "Метастив" с ограниченной ответственностью
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара
5 - 11 классы
4 День 1 неделя
МЕНЮ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

На 01 октября 2026 г.

Городской район
Директор МБОУ Школа № 1
Согласовано
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара
МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со стухеным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	630гр.		780,88	31,92	18,36	120,57
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.	250/10/3/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	180/7гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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.		865,57	22,61	32,82	114,97
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломопочный продукт Кефир	250гр.		147,80	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2006,75	66,39	61,05	269,99

Зав. Производством
Калькулятор



МЕНЮ

1 - 4 классы

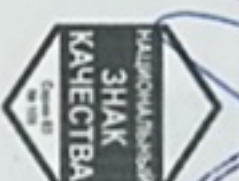
5 день 1 неделя

На 02 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	160/10гр.		255,53	2,69	19,23	17,90
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	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



МЕНЮ

5 - 11 классы

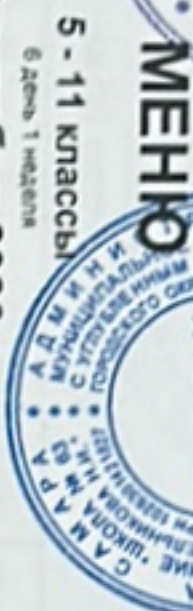
5 день 1 неделя

На 02 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	200/10гр.		314,84	3,50	23,00	23,46
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	500гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
Обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зеленью	20/250/3гр.		136,00	2,20	2,78	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5гр.		252,77	4,36	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.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1949,82	49,62	65,48	272,88

Зав. Производством

Калькулятор



На 03 октября 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
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рыб из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	29,74	24,49	90,19
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			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор



На 03 октября 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
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рыб из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	29,74	24,49	90,19
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			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено
Зам. директора ООО "М.С.С.С." _____ г.о.Самара

Для
ДОКУМЕНТОВ

МЕНО

1-4 октября 2026 г.

На 05 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	224,00	6,57	8,26	32,71	
Чай с сахаром	180гр.	36,00	0,47		8,52	
Фрукт яблоко	100гр.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон с сыром	90гр.	270,00	11,08	6,54	40,60	
Всего в завтрак	530гр.	574,40	18,52	15,20	91,63	
Обед:						
Повидор свежий порционно	60гр.	13,20	0,66	0,12	2,28	
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	7,70	28,50	
Чай с лимонном	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.	720,88	26,64	25,34	96,21	
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		1682,28	53,29	51,94	250,61	

Зам. Промышленности _____

Калькулятор _____

Утверждено
Зам. директора ООО "М.С.С.С." _____ г.о.Самара

Для
ДОКУМЕНТОВ

МЕНО

5-11 октября 2026 г.

На 05 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	294,00	6,00	10,85	42,94	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Фрукт яблоко	100гр.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон с сыром	90гр.	270,00	11,08	6,54	40,60	
Всего в завтрак	600гр.	648,40	18,01	17,79	102,81	
Обед:						
Повидор свежий порционно	100гр.	22,00	1,10	0,20	3,80	
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	11,65	3,51	
Макаронные изделия отварные	180гр.	242,28	6,12	9,00	34,20	
Чай с лимонном	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	963гр.	815,18	30,23	29,50	106,87	
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		1850,58	56,50	58,59	274,81	

Зам. Промышленности _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зав. кафе-баром

Исх. № 10

Документы

Согласовано

Г.О. Самара

1 - 4 классы

4 день, 2 недели

На 08 октября 2026 г.

МЕНЮ

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		159,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Всего в завтрак	505гр.		654,12	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 зеленью	200/103гр.		121,55	4,98	6,02	15,12
Тушен 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	50гр.		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

Утверждаю

Зав. кафе-баром

Исх. № 10

Документы

Согласовано

Г.О. Самара

5 - 11 классы

4 день, 2 недели

На 08 октября 2026 г.

МЕНЮ

ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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 с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	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 зеленью	250/103гр.		150,08	6,14	7,43	18,06
Тушен 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.		116,80	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	50гр.		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

When a new article is published

10. Campesano y Micoy Wilson No. 63

4

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

MEHIO

КАЧЕСТВА

На 09 октабръ 2026 г.

На 09 октября 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Чай какао с сахаром порционно	50г.р.		34,63	0,51	2,43	2,70
Пирог из птицы	200-50г.р.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с сахаром	200г.р.		40,00	0,53		9,47
Батон	70г.р.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570г.р.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:						
Салат из свежих овощей и помидоров	100г.р.		70,40	0,91	6,11	2,66
Суп из свежих картофеля с картошкой курицей, с зеленью.	250-100-210г.р.		96,08	2,13	7,76	7,87
Азу из филе птицы	50-200г.р.		322,00	16,42	16,89	26,02
Компот из фруктов	200г.р.		114,80	1,3	0,08	44,68
Хлеб пшеничный	60г.р.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30г.р.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	913г.р.		812,53	27,35	31,77	128,23
Полдник:						
Булочка Вьюрочская	100г.р.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250г.р.		108,28	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350г.р.		428,28	7,85	14,61	66,38
Всего за день:			1908,75	65,76	62,86	289,94



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день, 1 неделя

На 13 октября 2026 г.

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	100/20гр.		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 свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Рассольник ленинград. с птицей, с зеленью	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,40	9,74
Теплый из говядины с соусом	50/60гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
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	790гр.		920,28	25,01	22,13	135,33
Полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		405,00	9,71	14,13	59,77
Всего за день			2141,73	64,17	66,72	205,06

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день, 1 неделя

На 13 октября 2026 г.

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	150/20гр.		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 свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	6,11	2,86
Рассольник ленинград. с птицей, с зеленью	250/10/3/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Теплый из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	46,53
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	930гр.		1075,71	29,39	28,28	147,94
Полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	250гр.		80,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		445,00	9,84	14,13	62,13
Всего за день			2390,76	72,07	76,85	308,56

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



1 - 4 классы
3 дня, 1 неделя
На 14 октября 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив.	210/10гр.		359,72	8,10	18,05	43,07
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,30	0,74	46,40
Всего в завтрак	500гр.		626,40	15,93	18,79	98,94
обед:						
Орфей сырный	60гр.		7,20	0,42	0,06	1,14
Суп картофель-с рисом и рыбными консерв. с зелень.	20/200/3гр.		505,06	1,79	2,27	12,57
Салатка овощная с соусом	52/50гр.		174,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из фруктов	180гр.		103,32	6,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	29,08
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	500гр.		748,75	23,55	20,14	120,55
полдник:						
Пирожки Мясные/сливочные	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	200гр.		145,08	0,74	0,12	26,76
Всего в полдник	300гр.		515,08	7,82	13,26	82,50
Всего за день			1887,23	46,30	52,19	310,99

Зав. Учреждением
Кухонный

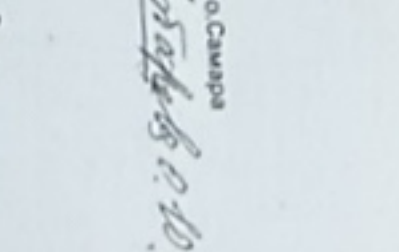
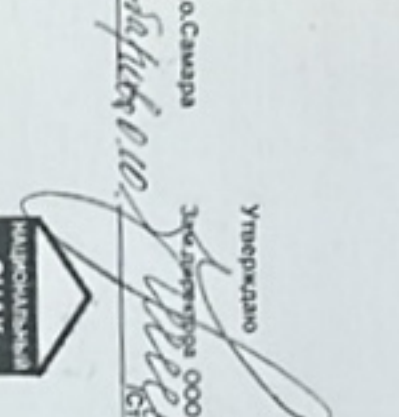


5 - 11 классы
3 дня, 1 неделя
На 14 октября 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив.	240/10гр.		429,72	7,52	20,63	53,29
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,30	0,74	46,40
Всего в завтрак	550гр.		696,40	15,41	21,37	109,16
обед:						
Орфей сырный	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
Суп картофель-с рисом и рыбными консерв. с зелень.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Салатка овощная с соусом	52/50гр.		174,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,87	3,69	2,79	22,95
Компот из фруктов	200гр.		117,80	1,30	0,08	44,68
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	29,08
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	545гр.		818,53	18,98	21,16	132,42
полдник:						
Пирожки Мясные/сливочные	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	340гр.		551,35	7,38	13,29	100,44
Всего за день			2066,28	41,77	55,82	342,02

Зав. Учреждением
Кухонный



МЕНЮ

5 - 11 классы

На 15 октября 2026 г.



На 15 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
-------------------	-------	-----------	------	------	------	------

Завтрак:						
Запеканка из творога со фруктовыми наполнителями	150г/пор.		310,43	20,02	15,14	38,35
Чай с лимонным	180г/пор.		37,63	0,47		8,80
Сок	200г/пор.		86,60	1,00	0,20	20,20
Баран	80г/пор.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	620г/пор.		721,34	28,85	16,08	113,68
Обед:						
Салат картофель с соевыми ортами и запеченными овощами	60г/пор.		49,14	0,51	3,13	4,72
Шашлык из свинины с картофелем и соусом	200г/пор.		78,49	1,74	0,34	6,43
Компот из фруктов с соусом	50г/пор.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	150г/пор.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из фруктов с соусом	180г/пор.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30г/пор.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г/пор.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	780г/пор.		745,58	19,90	26,83	100,81
Полдник:						
Пирожок с повидлом	100г/пор.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200г/пор.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300г/пор.		330,80	10,41	8,27	52,45
Всего за день			1797,72	59,16	51,18	267,14

Зам. Промоутера

Калькулятор

[Signature]

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
-------------------	-------	-----------	------	------	------	------

Завтрак:						
Запеканка из творога со фруктовыми наполнителями	150г/пор.		428,00	23,03	17,42	44,10
Чай с лимонным	200г/пор.		41,80	0,53		9,87
Сок	200г/пор.		86,60	1,00	0,20	20,20
Баран	80г/пор.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	630г/пор.		783,08	31,92	18,36	120,57
Обед:						
Салат картофель с соевыми ортами и запеченными овощами	100г/пор.		99,50	1,75	8,18	9,25
Шашлык из свинины с картофелем и соусом	250г/пор.		96,08	2,13	7,76	7,87
Компот из фруктов с соусом	50г/пор.		172,00	8,04	9,07	9,5
Макаронные изделия отварные	180г/пор.		242,28	6,12	9,00	34,20
Компот из фруктов с соусом	200г/пор.		118,60	0,52	0,18	24,84
Хлеб пшеничный	30г/пор.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г/пор.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	920г/пор.		865,57	22,61	32,82	114,97
Полдник:						
Пирожок с повидлом	100г/пор.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250г/пор.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350г/пор.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2006,75	66,39	61,05	289,99

Зам. Промоутера

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ

1 - 4 классы

5.10.2026

На 16 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	160г/пор.		255,53	2,69	19,23	17,90
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30г.		52,00	1,50	0,04	11,30
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100г.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	500г.		645,87	16,72	25,91	85,13
Обед:						
Мясо кабачковая порционно	60г.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с куриц. фрикадельками, с зеленью	20/200г/пор.		111,09	1,79	2,27	12,57
Рыба тушеная с овощами	50/50г.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	150/5г.		210,11	3,67	5,42	36,67
Напиток из плодов шиповника	180г.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	778г.		712,31	22,67	17,66	102,02
Полдник:						
Булочка Выборгская	100г.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200г.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300г.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ

5 - 11 классы

5.10.2026

На 16 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	210г/пор.		314,84	3,50	23,00	23,46
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30г.		52,00	1,50	0,04	11,30
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100г.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	550г.		705,18	17,53	29,68	90,63
Обед:						
Мясо кабачковая порционно	100г.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с куриц. фрикадельками, с зеленью	20/250г/пор.		136,00	2,20	2,78	15,39
Рыба тушеная с овощами	50/50г.		131,25	12,19	6,19	4,75
Рис отварной	180/5г.		252,77	4,38	6,46	43,76
Напиток из плодов шиповника	200г.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	918г.		816,39	24,24	21,19	115,81
Полдник:						
Булочка Выборгская	100г.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250г.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350г.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1949,82	49,62	65,48	272,88

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Самара-Сити" _____

Согласовано _____



5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 октября 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
Кисло-молочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
Обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рыбу из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	28,74	24,49	90,19
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			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Самара-Сити" _____

Согласовано _____



5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 октября 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
Кисло-молочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
Обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рыбу из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	28,74	24,49	90,19
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			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор