

Утверждаю

Зам. директора МБОУ "Школа № 63" г.о. Самара

Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 63" г.о. Самара
Ирина Юрьевна О.Н.



1 - 4 классы
1 день 1 неделя
На 14 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	100гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
обед:						
Салат из белокочан. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	10,37	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
Всего в обед	760,5гр.		711,19	28,44	18,55	105,35
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	20гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	6,12	57,27
Всего за день			1645,33	52,28	44,24	255,72

Зав. Производством

Калькулятор

(Signature)

Утверждаю

Зам. директора МБОУ "Школа № 63" г.о. Самара

Согласовано
Директор МБОУ "Школа № 63" г.о. Самара
Ирина Юрьевна О.Н.



5 - 11 классы
1 день 1 неделя
На 14 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.		706,46	17,39	21,95	108,50
обед:						
Салат из белокочан. капусты 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	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	913гр.		885,20	36,80	25,56	123,88
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	350гр.		326,00	8,43	6,12	59,16
Всего за день			1917,66	62,62	53,63	291,54

Зав. Производством

Калькулятор

(Signature)

[Signature]

Инспектор МБОУ Школа № 67 г.о. Самара



На 15 септември 2026 г.

**ЗНАК
КАЧЕСТВА**
Степень 100
№ 100

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

[illegible]

Наименование блюда	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	9,05	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:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Рассольник пельменгруд. с тунцией,с зелени.	200/10.3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Терфени из говядины с соусом	50/40гр.		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	780гр.		920,28	25,01	22,13	135,33
полдник:						
Пончик со сгущенкой	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	285,06

Καταγωγή: Ελλάδα

Заместитель ОО

Директор МБОУ Школа № 63 г.о. Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Серия 03

На 15 септември 2026 г.

3HAK
КАЧЕСТВА
(Создан в 1999)

5 - 11 кнәсі
2 дәнб 1 мөдән

Директор МБОУ Школа № 1
Д.А. Мухоморова

Наименование блюда	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:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	6,11	2,96
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тфтели 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.		1076,71	29,39	28,28	147,94
Полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		415,00	9,84	14,13	62,13
Всего за день			2390,76	72,07	76,85	308,56

Камышнитоп

Согласовано

63 г.о.Самара
Шмелев

1000



63 г.о.Самара



На 16 сентября 2026 г.

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день, 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
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
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	500гр.		626,40	13,99	18,79	98,94
обед:						
Огурец свежий	60гр.		7,20	0,42	0,06	1,14
Суп картофель. с рисом и рыбными конц., с зелень.	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
Всего в обед	805гр.		746,75	18,55	20,14	120,55
полдник:						
Пшошка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	200г.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		515,08	7,32	13,26	91,50
Всего за день			1887,23	39,86	62,19	310,99

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



На 16 сентября 2026 г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день, 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250/10гр.		364,00	7,42	13,43	53,16
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	550гр.		696,40	15,41	21,37	109,16
обед:						
Огурец свежий	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
Суп картофель. с рисом и рыбными конц., с зелень.	20/250гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
Компот из кураги	200гр.		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.		818,53	19,98	21,16	132,42
полдник:						
Пшошка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		551,35	7,38	13,29	100,44
Всего за день			2066,28	42,77	55,82	342,02

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-Сити"
Ирина Козлова

Согласовано
Общественный бюджетный контролер Самарской области
Ирина Козлова

1 - 4 классы
12.09.2026

МЕНЮ

На 21 сентября 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА
Самарская область

Документы
С.С. Метасити

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	224,00	4,57	8,26	32,71	
Сыр порционно	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Чай с сахаром	180гр.	36,00	0,47		8,52	
Фрукт яблоко	100гр.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	530гр.	674,40	16,52	15,20	91,63	
Обед:						
Помидор свежий порционно	60гр.	13,20	0,66	0,12	2,28	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зеленью	200/10/10/2гр.	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.	37,53	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	95,21	
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	51,29	51,84	250,61	

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-Сити"
Ирина Козлова

Согласовано
Общественный бюджетный контролер Самарской области
Ирина Козлова

5 - 11 классы
12.09.2026

МЕНЮ

На 21 сентября 2026 г.

ЗНАК КАЧЕСТВА
Самарская область

Документы
С.С. Метасити

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	294,00	6,00	10,85	42,94	
Сыр порционно	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Фрукт яблоко	100гр.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	600гр.	648,40	18,01	17,79	102,81	
Обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.	22,00	1,10	0,20	3,80	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зеленью	250/10/10/2гр.	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	
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.	50,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350гр.	397,00	8,26	11,30	65,13	
Всего за день		1860,58	56,50	58,59	274,81	

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждено

Зам. директора ООО «Самарская коммунальная служба»
И.И.И.И.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
И.И.И.И.

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 декабрь 2026 г.

На 22 сентября 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	510гр.		776,96	22,80	30,36	103,71
обед:						
Салат из свежих отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Соленика со сметаной, с зеленью	200/100гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Терфели 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
Компот из смеси сухофруктов	180гр.		119,52	1,04	0,27	42,53
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		920,11	31,28	23,62	130,36
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	6,99	2,45	91,32
Всего за день			2108,15	60,07	66,45	325,38

Зам. Промокоординатора

И.И.И.И.

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО «Самарская коммунальная служба»
И.И.И.И.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 63 г.о.Самара
И.И.И.И.

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 декабрь 2026 г.

На 22 сентября 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свежих отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Соленика со сметаной, с зеленью	250/100гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Терфели из птицы с соусом	80/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	180гр.		342,00	16,36	8,23	42,03
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	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	68,48	61,61	360,44

Зам. Промокоординатора

И.И.И.И.

Калькулятор



На 23 сентября 2026 г.

МЕНЮ
1 - 4 классы
3 День 2 недели

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Огурец свежий порционно	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
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.		609,66	25,43	14,84	92,17
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с крутой рисовой с птицей, с зелен.	200/10/3гр.		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.		802,67	17,97	17,26	91,02
Полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,60	6,12	47,00
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			1730,33	51,73	38,22	240,46

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



На 23 сентября 2026 г.

МЕНЮ
5 - 11 классы
3 День 2 недели

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Огурец свежий порционно	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
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.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564гр.		613,63	25,49	14,84	93,11
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с крутой 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.		893,73	19,46	20,33	102,72
Полдник:						
Булочка с изюмом	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			1861,16	54,16	41,90	259,77

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю
Зам. директора ООО «Самара-Сити»
Исх. № 123

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самара-Сити»
г. Самара

Для документов
Директор МБОУ школа № 63 г.о. Самара

Согласовано
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самара-Сити»
г. Самара

МЕНЮ
1 - 4 классы
4 День 2 недели
На 24 сентября 2026 г.

Национальный Знак Качества
Серия 03
№ 123

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		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:						
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
Зам. директора ООО «Самара-Сити»
Исх. № 123

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самара-Сити»
г. Самара

Для документов
Директор МБОУ школа № 63 г.о. Самара

Согласовано
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самара-Сити»
г. Самара

МЕНЮ
5 - 11 классы
4 День 2 недели
На 24 сентября 2026 г.

Национальный Знак Качества
Серия 03
№ 123

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
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	150/7гр.		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	31,56	28,66	136,74
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

Зав. производством ООО "Народная" г. Самара



1 - 4 классы
5 дней 2 недели

На 25 сентября 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
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,35	16,37	9,61	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		158,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	507,5гр.		669,22	23,85	12,88	86,27
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Ци из свеж. капусты с картоф. и курочкой, с залив.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Аду из филе птицы	37,5/150гр.		281,50	12,36	12,66	19,51
Компот из фруктов	180гр.		109,32	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	740,6гр.		680,80	22,24	23,67	111,67
Полдник:						
Булочка Выборская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разлитой	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1646,62	53,69	51,11	259,27

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зав. производством ООО "Народная" г. Самара



5 - 11 классы
5 дней 2 недели

На 25 сентября 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
Плов из птицы	200/50гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		158,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	6,11	2,86
Ци из свеж. капусты с картоф. и курочкой, с залив.	250/10/3/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Аду из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Компот из фруктов	200гр.		114,80	1,3	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	913гр.		812,53	27,25	31,77	126,23
Полдник:						
Булочка Выборская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разлитой	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1908,75	65,76	62,86	269,94

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО «Метра-сити» г. Самара

Для документов

Директор ООО «Метра-сити» г. Самара

5 - 11 классы

6 день 2 недели

На 26 сентября 2026 г.

МЕНЮ

О.О.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Опалы 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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
Обед:						
Оррещ свежий порционно	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		924,14	27,79	48,71	90,47
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			2220,69	57,07	97,79	203,61

Зам. Производства

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО «Метра-сити» г. Самара

Для документов

Директор ООО «Метра-сити» г. Самара

5 - 11 классы

6 день 2 недели

На 26 сентября 2026 г.

МЕНЮ

О.О.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Опалы 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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
Обед:						
Оррещ свежий порционно	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		924,14	27,79	48,71	90,47
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			2220,69	57,07	97,79	203,61

Зам. Производства

Калькулятор



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 29 сентября 2026 г.

Утверждаю

Заместитель директора МБОУ школы № 63 г.о.Самара

Директор МБОУ школы № 63 г.о.Самара

Согласовано

Ирина Николаевна О.И.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный	105/5гр.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.	209,00	8,45	9,95	21,32	
Какао с молоком	200гр.	125,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	505гр.	816,45	29,45	30,46	89,96	
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	42,34	0,55	3,67	1,72	
Рассольник ленинград. с птицей, с зеленью	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	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	246,49	8,09	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 сгущенкой	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

Ирина Николаевна О.И.



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 29 сентября 2026 г.

Утверждаю

Заместитель директора МБОУ школы № 63 г.о.Самара

Директор МБОУ школы № 63 г.о.Самара

Согласовано

Ирина Николаевна О.И.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный	105/5гр.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	292,60	11,84	13,93	29,85	
Какао с молоком	200гр.	125,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	555гр.	900,05	32,84	34,44	98,49	
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	70,40	0,91	6,11	2,86	
Рассольник ленинград. с птицей, с зеленью	250/10/2/10гр.	151,81	4,60	7,90	11,92	
Тефтели 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.	1076,71	29,39	28,28	147,94	
Полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.	365,00	9,18	14,13	50,30	
Чай с сахаром	250гр.	50,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350гр.	415,00	9,84	14,13	62,13	
Всего за день		2390,76	72,07	76,85	308,56	

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Николаевна О.И.

