

Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С.П.О."



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 74 г.о.Самара



1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 10 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	180гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
обед:		110,17				
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	710,5гр.		786,08	26,28	18,60	128,45
полдник:		37,83				
Сосиска в тесте	110гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		311,00	10,13	13,84	36,37
Всего за день			1713,22	51,92	52,01	257,92

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"  
Степкина О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 недели

На 11 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>528гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
обед:		110,17				
Зеленый горошек консервирован.	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	60/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>734,96</b>	<b>19,97</b>	<b>17,29</b>	<b>89,11</b>
полдник:		37,83				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>280гр.</b>		<b>545,88</b>	<b>5,44</b>	<b>21,80</b>	<b>82,08</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1998,01</b>	<b>48,29</b>	<b>67,28</b>	<b>262,82</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити 6"  
Степкина О.Г.



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 12 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		85,00				
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
<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>		110,17				
Салат из свеклы отварной	60гр.		56,68	0,85	3,61	4,95
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		105,05	1,79	2,27	12,57
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.		164,00	9,34	11,28	4,66
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,66	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>773гр.</b>		<b>716,90</b>	<b>20,28</b>	<b>20,19</b>	<b>110,83</b>
<b>полдник:</b>		37,83				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>320гр.</b>		<b>484,00</b>	<b>9,03</b>	<b>15,77</b>	<b>76,36</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2017,35</b>	<b>58,76</b>	<b>66,42</b>	<b>277,15</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"  
Степкина О.Г.



1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 13 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Залеканка 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
Фрукт яблоко или сок	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>732,05</b>	<b>30,63</b>	<b>18,69</b>	<b>108,90</b>
обед:		110,17				
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	200/10/3гр.		72,68	1,43	4,00	6,39
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>763гр.</b>		<b>769,73</b>	<b>23,39</b>	<b>21,09</b>	<b>112,11</b>
полдник:		37,83				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>240гр.</b>		<b>255,00</b>	<b>6,61</b>	<b>8,18</b>	<b>37,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1756,78</b>	<b>60,63</b>	<b>47,96</b>	<b>258,51</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"



Директор МБОУ Школа № 77 г.о. Самара



## МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 14 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:		110,17				
Икра кабачковая порционнно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	200/3гр.		128,90	2,15	2,27	14,00
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	768гр.		730,12	23,03	17,66	103,45
полдник:		37,83				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
Всего в полдник	250гр.		384,95	7,35	14,51	56,28
Всего за день			1760,94	47,10	58,08	244,86

Зав. Производством

Калькулятор