

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" *[подпись]*

Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара *[подпись]*



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 03 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|------------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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 | 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 |
| Всего в завтрак | 598гр. | | 799,65 | 25,71 | 30,16 | 105,02 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100гр. | | 73,90 | 1,09 | 6,04 | 3,78 |
| Рассольник ленинградский, с зелен. | 250/3/10гр. | | 107,25 | 2,02 | 5,09 | 11,98 |
| Тфтели из говядины с соусом | 60/50гр. | | 288,00 | 8,32 | 6,02 | 10,06 |
| 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 |
| Всего в обед | 883гр. | | 850,16 | 21,11 | 25,28 | 93,10 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Пирожок с картофелем | 100гр. | | 222,00 | 6,30 | 3,63 | 40,92 |
| Кисель | 250гр. | | 181,35 | 0,30 | 0,15 | 44,70 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 403,35 | 6,60 | 3,78 | 85,62 |
| Всего за день | | | 2053,16 | 53,42 | 59,22 | 283,74 |

Зав. Производством _____ *[подпись]*

Калькулятор _____ *[подпись]*

1/12

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" *Степанин В.Г.*

Директор МБОУ Школа № 101 *Степанин В.Г.*



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 04 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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: | | 121,46 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100гр. | | 92,80 | 1,41 | 6,01 | 8,26 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/250/3гр. | | 128,62 | 2,20 | 2,78 | 15,39 |
| Оладьи из печени с соусом | 50/50гр. | | 164,00 | 9,34 | 11,28 | 4,66 |
| Пюре картофельное | 150гр. | | 109,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 |
| Компот из кураги | 200гр. | | 114,80 | 1,30 | 0,08 | 44,68 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 883гр. | | 749,06 | 21,38 | 23,11 | 121,43 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Кекс столичный | 50гр. | | 210,00 | 3,05 | 9,23 | 28,71 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 413,40 | 5,76 | 19,65 | 53,51 |
| Всего за день | | | 2062,51 | 59,98 | 77,20 | 273,43 |

Зав. Производством *Степанин В.Г.*

Калькулятор *Степанин В.Г.*

Утверждаю

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

Директор МБОУ Школа № _____ г. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 05 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 86,75 | | | | |
| 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 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 545гр. | | 810,08 | 33,73 | 20,55 | 121,22 |
| обед: | | 121,46 | | | | |
| Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком | 100гр. | | 99,50 | 1,75 | 6,18 | 9,25 |
| Щи из свежей капусты с картоф,с зеленью | 250/10/3гр. | | 89,75 | 1,77 | 4,95 | 7,90 |
| 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 | 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 | 873гр. | | 848,82 | 25,03 | 25,11 | 120,64 |
| полдник: | | 54,13 | | | | |
| Рогалик с повидлом | 100гр. | | 212,80 | 4,60 | 1,87 | 44,45 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 250гр. | | 147,50 | 7,26 | 8 | 10,00 |
| Всего в полдник | 350гр. | | 360,30 | 11,86 | 9,87 | 54,45 |
| Всего за день | | | 2019,20 | 70,62 | 55,53 | 296,31 |

Зав. Производством

Калькулятор

(Handwritten signatures)

Утверждаю

Директор ООО "Мета-сити" С.С.

/Степкина О.К.



Согласовано Директор МБОУ Школа № 102630006018 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 03 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|-----------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 528гр. | | 717,17 | 22,88 | 28,19 | 91,63 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свежих овощей | 60гр. | | 44,34 | 0,65 | 3,62 | 2,26 |
| Рассольник ленинградский,с зелен. | 200/3/10гр. | | 94,20 | 1,63 | 4,12 | 9,70 |
| 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 |
| 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 |
| Всего в обед | 773гр. | | 755,18 | 18,76 | 20,79 | 87,47 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Пирожок с картофелем | 100гр. | | 222,00 | 6,30 | 3,63 | 40,92 |
| Кисель | 200гр. | | 145,08 | 0,24 | 0,12 | 35,76 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 367,08 | 6,54 | 3,75 | 76,68 |
| Всего за день | | | 1839,43 | 48,18 | 52,73 | 255,78 |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Директор МБОУ Школа №1

Степкина О.Т.



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 недели

На 04 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 505гр. | | 816,45 | 29,45 | 30,46 | 89,96 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60гр. | | 55,68 | 0,85 | 3,61 | 4,95 |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/200/3гр. | | 105,06 | 1,79 | 2,27 | 12,57 |
| Оладьи из пчени 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 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 773гр. | | 716,90 | 20,28 | 20,19 | 110,83 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Фрукт яблоко | 50гр. | | 22,20 | 0,20 | 0,20 | 4,90 |
| Кекс столичный | 50гр. | | 210,00 | 3,05 | 9,23 | 28,71 |
| Чай с молоком | 200гр. | | 159,00 | 2,31 | 10,02 | 15,00 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 391,20 | 5,56 | 19,45 | 48,61 |
| Всего за день | | | 1924,55 | 55,29 | 70,10 | 249,40 |

Зав. Производством

Калькулятор

(Handwritten signatures)

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И.Степанова О.Г.



Директор МБОУ Школа № 74

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 05 сентября 2024 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|---|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 80,00 | | | | |
| 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 |
| Фрукт яблоко | 100гр. | | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | 510гр. | | 732,05 | 30,63 | 18,69 | 108,90 |
| обед: | | 105,00 | | | | |
| Салат картофель.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 |
| Всего в обед | 763гр. | | 769,73 | 23,39 | 21,09 | 112,11 |
| полдник: | | 35,86 | | | | |
| Рогалик с повидлом | 100гр. | | 212,80 | 4,60 | 1,87 | 44,45 |
| Кисломолочный продукт Кефир | 200гр. | | 118,00 | 5,81 | 6,40 | 8,00 |
| Всего в полдник | 300гр. | | 330,80 | 10,41 | 8,27 | 52,45 |
| Всего за день | | | 1832,58 | 64,43 | 48,05 | 273,46 |

Зав. Производством

Калькулятор