

Утверждаю  
 Директор ООО "Мега-сити С" *И. Степкина*  
 И. Степкина

Согласовано  
 Директор МБОУ Школа № 5 - 11 классы *А. Мещеряков*  
 А. Мещеряков



5 - 11 классы  
 1 день 2 недели  
 На 03 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		91,52				
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Сыр порционнно	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>		128,14				
Икра кабачковая порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Борщ с капустой и картофелем,с зелени.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,90	11,75
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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.		66,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>870гр.</b>		<b>807,47</b>	<b>24,81</b>	<b>28,86</b>	<b>125,73</b>
<b>полдник:</b>		57,11				
Ветчина	30гр.		84,00	6,78	6,27	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>265гр.</b>		<b>342,17</b>	<b>12,31</b>	<b>16,61</b>	<b>35,30</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1798,04</b>	<b>55,13</b>	<b>64,26</b>	<b>263,84</b>

Зав. Производством *А. Мещеряков*

Калькулятор *А. Мещеряков*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"  
Степанида С.Г.

Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 11  
г.о. Самара



# МЕНЮ

5-11 классы  
2 день 2 неделя

На 04 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Масло сливочное	10гр.		68,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	8,78	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>798,66</b>	<b>26,08</b>	<b>28,90</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>		<b>128,14</b>				
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тфтели из птицы с соусом	80/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
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	14,62
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>951,66</b>	<b>34,02</b>	<b>28,66</b>	<b>104,92</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Кольцо песочное	50гр.		7,90	26,50	49,40	466,00
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>250гр.</b>		<b>152,98</b>	<b>26,74</b>	<b>49,52</b>	<b>503,76</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1904,30</b>	<b>86,82</b>	<b>106,98</b>	<b>719,15</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара



## МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 05 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	557гр.		598,20	25,74	12,79	93,80
обед:		128,14				
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
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	863гр.		980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:		57,11				
Кекс	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,5
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	250гр.		262,50	3,38	12,05	26,97
Всего за день			1841,68	49,89	56,67	230,65

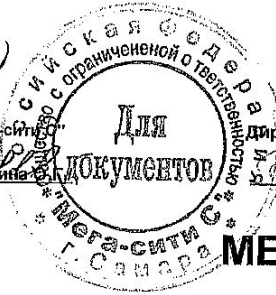
Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"  
Степкин А.В.

Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 10  
г.о. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 2 неделя

На 06 февраля 2025 г.

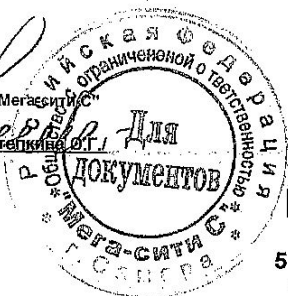
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,4	15,8	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>		<b>128,14</b>				
Зеленый горошек консервирован.	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Суп картофель. с клецками, с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
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
<b>Всего в обед</b>	<b>863гр.</b>		<b>862,02</b>	<b>32,26</b>	<b>24,51</b>	<b>121,28</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кисломолочный продукт кефир	150гр.		88,50	4,36	4,8	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>180гр.</b>		<b>202,50</b>	<b>5,80</b>	<b>11,58</b>	<b>19,56</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1807,96</b>	<b>62,95</b>	<b>64,37</b>	<b>236,88</b>

Зав. Производство

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 6, г. Самара



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 2 неделя

На 07 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>91,52</b>				
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из пшеницы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>570гр.</b>		<b>724,64</b>	<b>28,66</b>	<b>16,15</b>	<b>97,44</b>
<b>Обед:</b>		<b>128,14</b>				
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зелен.	20/250/3гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,69
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>893гр.</b>		<b>808,76</b>	<b>18,48</b>	<b>17,28</b>	<b>126,06</b>
<b>полдник:</b>		<b>57,11</b>				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Сок разливной	150гр.		64,95	0,75	0,15	15,15
<b>Всего в полдник</b>	<b>270гр.</b>		<b>508,95</b>	<b>9,25</b>	<b>15,92</b>	<b>82,04</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2042,35</b>	<b>56,39</b>	<b>49,35</b>	<b>305,54</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Директор МБОУ Школа № 11 по Самару



# МЕНЮ

5-11 классы  
6 день 2 неделя

На 08 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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	20,3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>810,32</b>	<b>29,33</b>	<b>21,45</b>	<b>124,36</b>
обед:		128,14				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
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>697,00</b>	<b>26,81</b>	<b>23,46</b>	<b>92,61</b>
полдник:		57,11				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>254,40</b>	<b>3,88</b>	<b>9,76</b>	<b>37,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1761,72</b>	<b>60,02</b>	<b>54,67</b>	<b>254,85</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signatures]*