Утверждаю
Зам.директора ООО "Мега-сити С"
/Степина Е.Г./

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара
"__" Р.Н. Пятерушкин

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 63 № 105

Российская Федерация Общество с ограниченной ответственностью "Мега-сити С" г. Самара Для документов

МЕНЮ

1 - 4 классы

1день 2 неделя

На 21 сентября 2026 г.

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.**		**574,40**	**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 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	7,50	28,50
Чай с лимоном	**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			**1582,28**	**51,29**	**51,84**	**250,61**

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степина О.А.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

Р.Ф. Фаттахутдинов

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 63 № 155

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 неделя

На 22 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
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**	**30,38**	**103,71**
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели 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**	**130,35**
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**	**5,99**	**2,45**	**91,32**
Всего за день			**2108,15**	**60,07**	**56,45**	**325,38**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Селенкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

/Г.И. Бочарникова/

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 23 сентября 2026 г.

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 белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с крупой 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	7,80	6,12	47,80
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

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С."

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА Серия 03 № 105

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 24 сентября 2026 г.

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	116,93
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 "Мега-сити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 2 неделя

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.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	**507,5гр.**		**559,22**	**23,85**	**12,88**	**86,27**
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Азу из филе птицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	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	**740,5гр.**		**680,80**	**22,24**	**23,67**	**111,67**
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			1646,62	53,69	51,11	259,27

Зав. Производством

Калькулятор