

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степанин О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

День 2 недели

На 08 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
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:		105,00				
Икра кабачковая порц.и хлеб пшеничн.	80гр.		104,77	2,86	2,73	17,19
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	200/10/3гр.		79,69	1,46	3,96	9,51
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,36	10,49	3,15
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	180гр.		119,52	1,04	0,27	42,53
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		724,25	22,56	25,28	115,70
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,88				
Пицца	100гр.		299,00	9,88	16,25	28,30
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		385,60	10,88	16,45	48,50
Всего за день			1684,25	49,96	56,93	256,83

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степанин О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

День 2 недели

На 08 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		85,00				
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		284,00	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:		110,00				
Икра кабачковая порц.и хлеб пшеничн.	80гр.		104,77	2,86	2,73	17,18
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,80	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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	823гр.		772,84	24,30	27,42	123,03
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		64,13				
Пицца	100гр.		299,00	9,88	16,25	28,30
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		407,25	11,13	16,50	53,55
Всего за день			1828,49	53,44	61,71	279,39

Зав. Производством

Калькулятор

13

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степанина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 133 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 09 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак		80,00				
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	40,80
Всего в завтрак	610гр.		776,96	22,80	30,38	103,71
обед:		105,00				
Салат из свеклы отварной и хлеб пшенич.	80гр.		116,54	3,06	3,31	18,82
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
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		827,31	30,54	22,76	65,52
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
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			2016,36	69,33	56,68	290,55

Зав. Производством

Калькулятор

Handwritten signature

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степанина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 133 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 09 апреля 2024 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
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,28
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	40,80
Всего в завтрак	580гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:		110,00				
Салат из свеклы отварной и хлеб пшенич.	80гр.		116,54	3,06	3,31	18,82
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.		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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		905,26	33,32	25,56	100,79
полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		191,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2152,27	64,43	56,94	311,52

Зав. Производством

Калькулятор

Handwritten signature

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Согласовано



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 недели

На 10 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		80,00				
Огурец соленый и батон	75гр.		103,17	3,82	0,40	21,74
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	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	537гр.		684,23	25,96	12,83	93,62
обед:		105,00				
Винегрет овощной и хлеб пшеничный	80гр.		139,08	3,18	3,40	18,94
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Калуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	743гр.		926,29	19,53	28,16	101,31
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,2	0,2	4,9
Курник	60гр.		137,00	6	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	310гр.		318,20	8,51	15,43	36,49
Всего за день			1838,72	54,00	56,42	231,42

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 недели

На 10 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
Огурец соленый и батон	75гр.		103,17	3,82	0,40	21,74
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	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	557гр.		698,20	26,02	12,83	94,66
обед:		110,00				
Винегрет овощной и хлеб пшеничный	80гр.		139,08	3,18	3,40	18,94
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
Калуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	813гр.		962,04	19,96	28,73	105,43
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Курник	60гр.		137,00	6	5,21	16,59
Чай с молоком	200гр.		159,00	2,31	10,02	15
Всего в полдник	380гр.		340,40	8,71	15,63	41,38
Всего за день			1890,64	54,69	57,19	241,38

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мегасити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 недели

На 11 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
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	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		604,12	24,08	24,51	90,48
Обед:		105,00				
Зеленый горошек консервированный и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,4	17,74
Суп картофель. с клецками, с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,62	10,91	13,32	1,80
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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	733гр.		761,37	28,72	21,99	111,63
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,4	8,00
Всего в полдник	300гр.		483,00	14,99	20,53	68,30
Всего за день			1928,49	67,79	67,03	280,41

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мегасити С"

Истеваева О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 11 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		85,00				
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
Всего в завтрак	559гр.		743,44	24,89	26,28	96,04
Обед:		110,00				
Зеленый горошек консервированный и хлеб пшеничный	80гр.		90,24	3,92	0,4	17,74
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	0,16	24,84
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	813гр.		841,92	30,71	24,41	118,03
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,3
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8	10,00
Всего в полдник	350гр.		512,50	16,44	22,13	60,30
Всего за день			2097,86	72,04	74,82	274,37

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
Юстепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 недели

На 12 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		80,00				
Икра кабачковая порционно и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Плов из птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	607,5гр.		611,72	23,36	12,88	86,27
Обед:		105,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,34	18,75
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зеле	20/200/3гр.		111,09	1,79	2,27	12,57
Котлета из мятая с соусом красным	50/40гр.		90,81	5,33	4,4	7,38
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		705,12	16,09	12,74	112,86
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		35,86				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1723,44	47,05	40,18	280,46

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
Юстепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 недели

На 12 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		85,00				
Икра кабачковая порционно и батон	85гр.		133,80	3,73	2,75	23,00
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	670гр.		724,64	28,86	16,15	97,44
Обед:		110,00				
Салат из свежей капусты с морковью и хлеб пшеничный	80гр.		117,20	3,04	3,34	18,75
Суп картофель. с фрикадел. из птицы, с зеле	20/250/3гр.		136,00	2,2	2,78	15,39
Котлета из мятая 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	44,68
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	843гр.		761,70	17,82	14,24	121,80
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок яблочный	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1914,59	54,33	45	285,62

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Г. Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Согласно ЕТ
№ 100



Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Согласовано



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 неделя

На 13 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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	25,06
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		110,00				
Огурец соленый порционно и хлеб пшеничный	100гр.		144,28	5,06	0,64	29,66
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		116,75	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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		691,00	26,33	23,40	91,69
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	40гр.		136,00	2,36	7,49	14,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	340гр.		220,40	3,29	7,89	34,16
Всего за день			1721,72	58,95	52,74	250,11

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Г. Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Согласно ЕТ
№ 100



Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Согласовано



МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 неделя

На 13 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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	25,06
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		110,00				
Огурец соленый порционно и хлеб пшеничный	100гр.		144,28	5,06	0,64	29,66
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		116,75	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 ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	833гр.		691,00	26,33	23,40	91,69
Полдник:						
Родительские средства		45,00				
СВО		54,13				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	40гр.		136,00	2,36	7,49	14,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	340гр.		220,40	3,29	7,89	34,16
Всего за день			1721,72	58,95	52,74	250,11

Зав. Производством

Калькулятор