

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкин А.С.



1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 24 февраля 2025 г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Окулиничев А.В.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкин А.С.



5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 24 февраля 2025 г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Окулиничев А.В.

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 пшенная	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	100гр.		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

Степкин А.С.

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	150гр.		81,00	1,92	0,42	17,36
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	640гр.		730,66	19,14	22,66	111,09
обед:		128,14				
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Плов из филе птицы	50/200гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
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	863гр.		965,95	33,21	25,36	146,30
полдник:		57,11				
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			2007,61	62,48	61,86	293,76

Зав. Производством

Степкин А.С.

Калькулятор

13

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
И.Степкина



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 25 февраля 2025 г.



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
И.Степкина



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 25 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
Всего в завтрак	528гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
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	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.		734,96	19,97	17,29	89,11
полдник:		37,83				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	280гр.		545,88	5,44	21,80	82,08
Всего за день			1998,01	48,29	67,28	262,82

Зав. Производством

Калькулятор

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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:		128,14				
Зеленый горошек консервирован.	100гр.		40,20	3,10	0,20	6,50
Рассольник ленинградский, с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели 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.		816,46	23,12	19,44	95,82
полдник:		57,11				
Коржик	80гр.		400,80	5,20	21,68	46,32
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	280гр.		545,88	5,44	21,80	82,08
Всего за день			2161,99	54,27	71,4	282,92

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 неделя

На 26 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		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
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:		110,17				
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 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	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	773гр.		716,90	20,28	20,19	110,83
полдник:		37,83				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	320гр.		484,00	9,03	15,77	76,36
Всего за день			2017,35	58,76	66,42	277,15

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор БОО "Мега-сити"
Степкина О.



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 26 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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:		128,14				
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.		149,73	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.		789,06	21,38	23,11	121,43
полдник:		57,11				
Плюшка Московская	120гр.		444,00	8,50	15,77	66,89
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	320гр.		484,00	9,03	15,77	76,36
Всего за день			2173,11	63,25	73,32	296,28

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 27 февраля 2025 г.



Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 27 февраля 2025 г.

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		85,00				
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 или сок	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:		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
Всего в обед	763гр.		769,73	23,39	21,09	112,11
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
Всего в полдник	240гр.		255,00	6,61	8,18	37,50
Всего за день			1756,78	60,63	47,96	258,51

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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 или сок	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:		128,14				
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:		57,11				
Пряник	45гр./2		166,50	2,25	3,38	31,50
Кисломолочный продукт Кефир	150гр.		88,50	4,36	4,80	6,00
Всего в полдник	240гр.		255,00	6,61	8,18	37,50
Всего за день			1913,90	65,37	53,84	279,36

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити С»
(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 неделя

На 28 февраля 2025 г.



Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити С»
(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 неделя

На 28 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	758гр.		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

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		91,52				
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	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
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	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:		128,14				
Икра кабачковая порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
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	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	868гр.		765,98	24,02	20,21	110,79
полдник:		57,11				
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			1856,11	48,90	64,40	257,76

Зав. Производством _____

Калькулятор

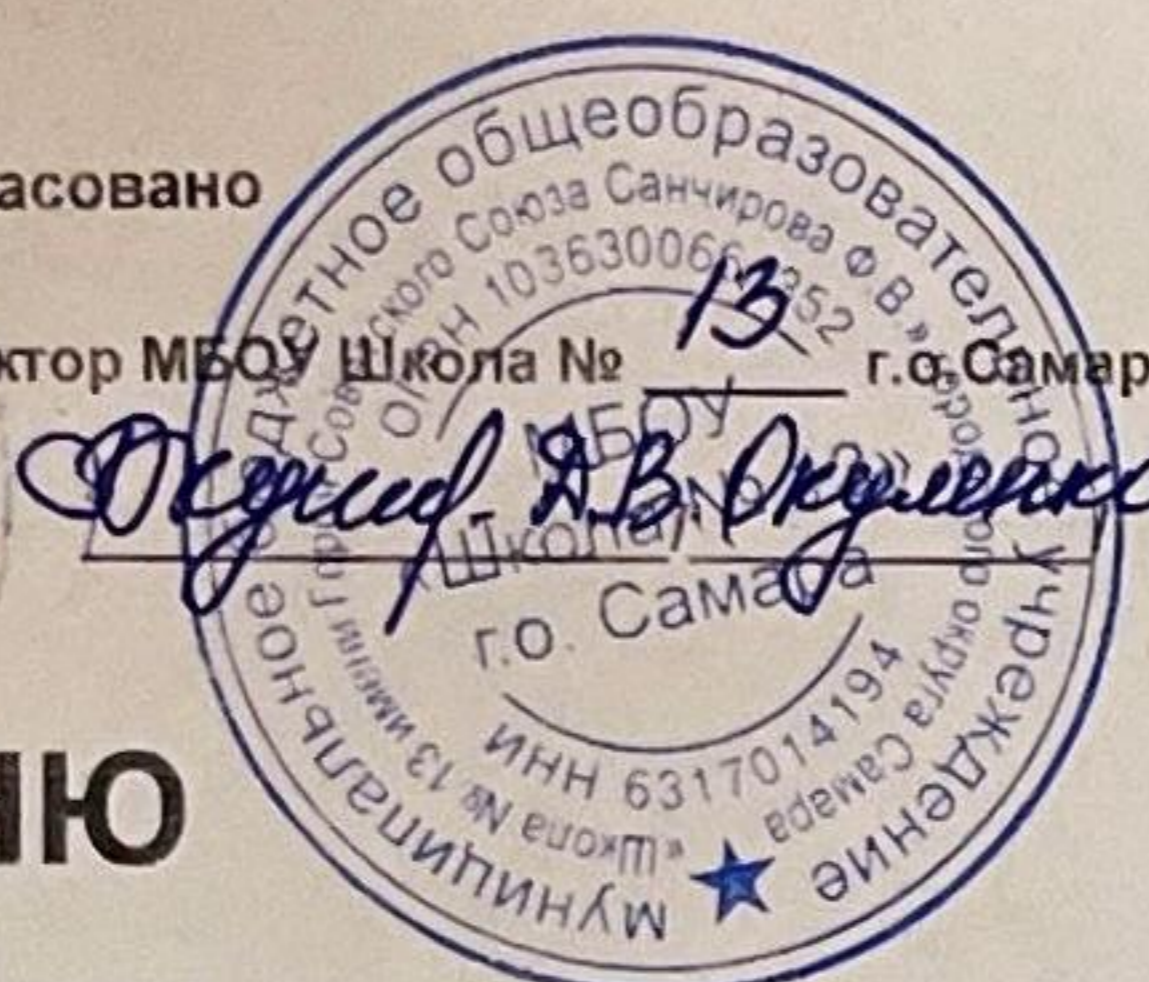
Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" /Степкина



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 01 марта 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	20,30
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		128,14				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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
Всего в обед	893гр.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:		57,11				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1753,22	62,10	50,11	259,55

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" /Степкина



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 01 марта 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	20,30
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		128,14				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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
Всего в обед	893гр.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:		57,11				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1753,22	62,10	50,11	259,55

Зав. Производством

Калькулятор