

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожидать Д.В. Ожидать



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 10 марта 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          |
| Каша жидкая молочная пшенная          | 230/10гр.       |           | 332,95         | 8,77         | 13,68        | 43,27         |
| Кофейный напиток с молоком            | 180гр.          |           | 90,54          | 2,85         | 2,41         | 14,35         |
| Батон                                 | 70гр.           |           | 198,34         | 6,44         | 0,64         | 40,60         |
| <b>Всего в завтрак</b>                | <b>500гр.</b>   |           | <b>687,55</b>  | <b>18,16</b> | <b>23,93</b> | <b>98,35</b>  |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                   | <b>710,5гр.</b> |           | <b>786,08</b>  | <b>26,28</b> | <b>18,60</b> | <b>128,45</b> |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>                | <b>310гр.</b>   |           | <b>311,00</b>  | <b>10,13</b> | <b>13,84</b> | <b>36,37</b>  |
| <b>Всего за день</b>                  |                 |           | <b>1784,63</b> | <b>54,57</b> | <b>56,37</b> | <b>263,17</b> |

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

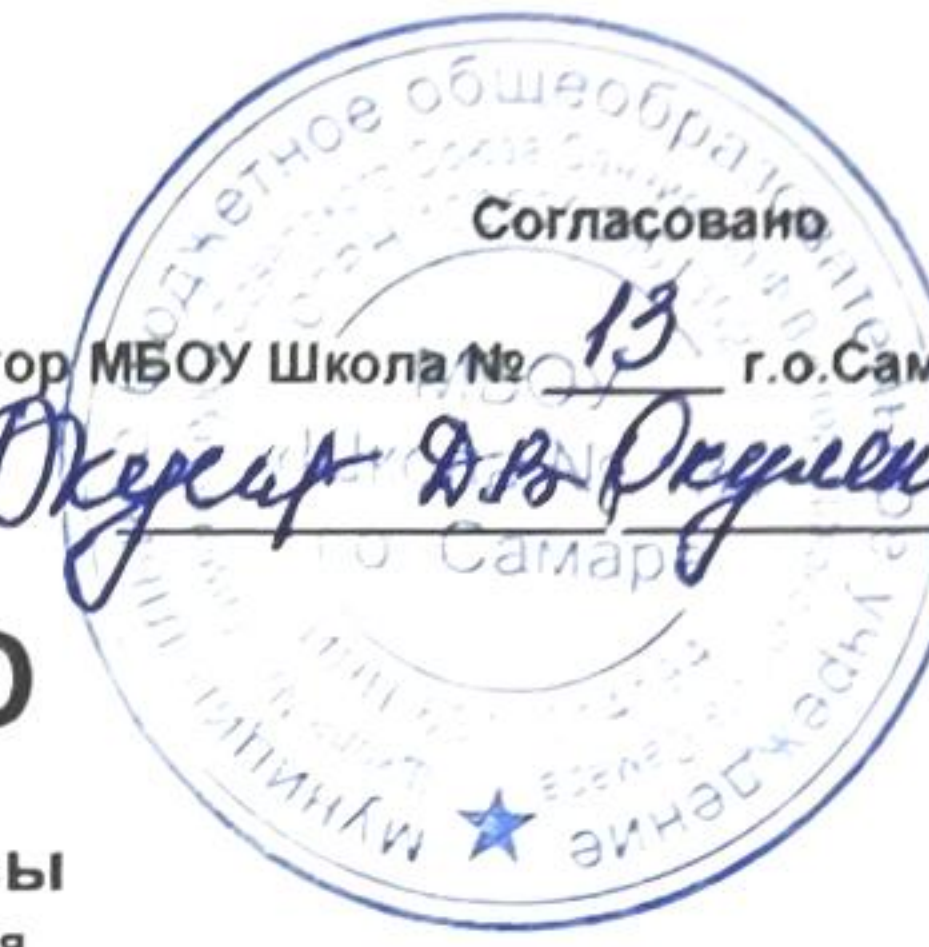
Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожидать Д.В. Ожидать



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 неделя

На 10 марта 2025 г.

| 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           | 260/10гр.     |           | 370,50         | 8,64         | 13,48        | 42,61         |
| Кофейный напиток с молоком             | 200гр.        |           | 100,60         | 3,17         | 2,68         | 15,95         |
| Батон                                  | 70гр.         |           | 198,34         | 6,44         | 0,64         | 40,60         |
| <b>Всего в завтрак</b>                 | <b>550гр.</b> |           | <b>735,16</b>  | <b>18,35</b> | <b>24,00</b> | <b>99,29</b>  |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                    | <b>863гр.</b> |           | <b>965,95</b>  | <b>33,21</b> | <b>25,36</b> | <b>146,30</b> |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>                 | <b>310гр.</b> |           | <b>311,00</b>  | <b>10,13</b> | <b>13,84</b> | <b>36,37</b>  |
| <b>Всего за день</b>                   |               |           | <b>2012,11</b> | <b>61,69</b> | <b>63,2</b>  | <b>281,96</b> |

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

13

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити Самара"  
Истепкина О.Г.



Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

1 - 4 классы  
2 день 1 недели

На 11 марта 2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити Самара"  
Истепкина О.Г.



Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

5 - 11 классы  
2 день 1 недели

На 11 марта 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>            | <b>528гр.</b> |           | <b>717,17</b>  | <b>22,88</b> | <b>28,19</b> | <b>91,63</b>  |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>               | <b>773гр.</b> |           | <b>734,96</b>  | <b>19,97</b> | <b>17,29</b> | <b>89,11</b>  |
| полдник:                          |               | 37,83     |                |              |              |               |
| Коржик                            | 80гр.         |           | 400,80         | 5,20         | 21,68        | 46,32         |
| Кисель                            | 200гр.        |           | 145,08         | 0,24         | 0,12         | 35,76         |
| <b>Всего в полдник</b>            | <b>280гр.</b> |           | <b>545,88</b>  | <b>5,44</b>  | <b>21,80</b> | <b>82,08</b>  |
| <b>Всего за день</b>              |               |           | <b>1998,01</b> | <b>48,29</b> | <b>67,28</b> | <b>262,82</b> |

| 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>            | <b>598гр.</b> |           | <b>799,65</b>  | <b>25,71</b> | <b>30,16</b> | <b>105,02</b> |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>               | <b>883гр.</b> |           | <b>816,46</b>  | <b>23,12</b> | <b>19,44</b> | <b>95,82</b>  |
| полдник:                          |               | 57,11     |                |              |              |               |
| Коржик                            | 80гр.         |           | 400,80         | 5,20         | 21,68        | 46,32         |
| Кисель                            | 200гр.        |           | 145,08         | 0,24         | 0,12         | 35,76         |
| <b>Всего в полдник</b>            | <b>280гр.</b> |           | <b>545,88</b>  | <b>5,44</b>  | <b>21,80</b> | <b>82,08</b>  |
| <b>Всего за день</b>              |               |           | <b>2161,99</b> | <b>54,27</b> | <b>71,4</b>  | <b>282,92</b> |

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 12 марта 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>                      | <b>505гр.</b> |           | <b>816,45</b>  | <b>29,45</b> | <b>30,46</b> | <b>89,96</b>  |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                         | <b>773гр.</b> |           | <b>716,90</b>  | <b>20,28</b> | <b>20,19</b> | <b>110,83</b> |
| полдник:                                    |               | 37,83     |                |              |              |               |
| Плюшка Московская                           | 120гр.        |           | 444,00         | 8,50         | 15,77        | 66,89         |
| Чай с сахаром                               | 200гр.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| <b>Всего в полдник</b>                      | <b>320гр.</b> |           | <b>484,00</b>  | <b>9,03</b>  | <b>15,77</b> | <b>76,36</b>  |
| <b>Всего за день</b>                        |               |           | <b>2017,35</b> | <b>58,76</b> | <b>66,42</b> | <b>277,15</b> |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 12 марта 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>                      | <b>555гр.</b> |           | <b>900,05</b>  | <b>32,84</b> | <b>34,44</b> | <b>98,49</b>  |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                         | <b>883гр.</b> |           | <b>789,06</b>  | <b>21,38</b> | <b>23,11</b> | <b>121,43</b> |
| полдник:                                    |               | 57,11     |                |              |              |               |
| Плюшка Московская                           | 120гр.        |           | 444,00         | 8,50         | 15,77        | 66,89         |
| Чай с сахаром                               | 200гр.        |           | 40,00          | 0,53         |              | 9,47          |
| <b>Всего в полдник</b>                      | <b>320гр.</b> |           | <b>484,00</b>  | <b>9,03</b>  | <b>15,77</b> | <b>76,36</b>  |
| <b>Всего за день</b>                        |               |           | <b>2173,11</b> | <b>63,25</b> | <b>73,32</b> | <b>296,28</b> |

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И.Степкина О.Г./



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 неделя

На 13 марта 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожешко-Я.В. Ожешко



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

И.Степкина О.Г./



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 неделя

На 13 марта 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожешко-Я.В. Ожешко



| 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         |
| Сок                                       | 200гр.        |           | 86,80          | 1,00         | 0,20         | 20,20         |
| Батон                                     | 80гр.         |           | 226,68         | 7,36         | 0,74         | 46,40         |
| <b>Всего в завтрак</b>                    | <b>610гр.</b> |           | <b>774,45</b>  | <b>31,23</b> | <b>18,49</b> | <b>119,30</b> |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                       | <b>763гр.</b> |           | <b>769,73</b>  | <b>23,39</b> | <b>21,09</b> | <b>112,11</b> |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>                    | <b>240гр.</b> |           | <b>255,00</b>  | <b>6,61</b>  | <b>8,18</b>  | <b>37,50</b>  |
| <b>Всего за день</b>                      |               |           | <b>1799,18</b> | <b>61,23</b> | <b>47,76</b> | <b>268,91</b> |

Зав. Производством

*И.Степкина*

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         |
| Сок                                       | 200гр.        |           | 86,80          | 1,00         | 0,20         | 20,20         |
| Батон                                     | 80гр.         |           | 226,68         | 7,36         | 0,74         | 46,40         |
| <b>Всего в завтрак</b>                    | <b>645гр.</b> |           | <b>852,48</b>  | <b>34,33</b> | <b>20,35</b> | <b>131,62</b> |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>                       | <b>873гр.</b> |           | <b>848,82</b>  | <b>25,03</b> | <b>25,11</b> | <b>120,64</b> |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>                    | <b>240гр.</b> |           | <b>255,00</b>  | <b>6,61</b>  | <b>8,18</b>  | <b>37,50</b>  |
| <b>Всего за день</b>                      |               |           | <b>1956,30</b> | <b>65,97</b> | <b>53,64</b> | <b>289,76</b> |

Зав. Производством

*И.Степкина*

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окуленко Д.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 63  
№ 101

## МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 неделя

На 14 марта 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 порционнo                            | 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         |
| <b>Итого в завтрак</b>                   | <b>500гр.</b> |           | <b>645,87</b>  | <b>16,72</b> | <b>25,91</b> | <b>85,13</b>  |
| обед:                                    |               | 110,17    |                |              |              |               |
| Икра кабачковая порционнo                | 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         |
| <b>Всего в обед</b>                      | <b>758гр.</b> |           | <b>730,12</b>  | <b>23,03</b> | <b>17,66</b> | <b>103,45</b> |
| 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         |
| <b>Всего в полдник</b>                   | <b>250гр.</b> |           | <b>384,95</b>  | <b>7,35</b>  | <b>14,51</b> | <b>56,28</b>  |
| <b>Всего за день</b>                     |               |           | <b>1760,94</b> | <b>47,10</b> | <b>58,08</b> | <b>244,86</b> |

Зав. Производством

Калькулятор

*(Signature)*

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окуленко Д.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия 63  
№ 101

## МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 неделя

На 14 марта 2025 г.

| 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 порционнo                            | 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         |
| <b>Итого в завтрак</b>                   | <b>550гр.</b> |           | <b>705,18</b>  | <b>17,53</b> | <b>29,68</b> | <b>90,69</b>  |
| обед:                                    |               | 128,14    |                |              |              |               |
| Икра кабачковая порционнo                | 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         |
| <b>Всего в обед</b>                      | <b>868гр.</b> |           | <b>765,98</b>  | <b>24,02</b> | <b>20,21</b> | <b>110,79</b> |
| 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         |
| <b>Всего в полдник</b>                   | <b>250гр.</b> |           | <b>384,95</b>  | <b>7,35</b>  | <b>14,51</b> | <b>56,28</b>  |
| <b>Всего за день</b>                     |               |           | <b>1856,11</b> | <b>48,90</b> | <b>64,40</b> | <b>257,76</b> |

Зав. Производством

Калькулятор

*(Signature)*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

*Ожерелье Д.В. Ожерелье*



**МЕНЮ**

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 15 марта 2025 г.

| Наименование блюд                | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|----------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак:                         |               | 91,52     |                |              |              |               |
| 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>           | <b>505гр.</b> |           | <b>739,45</b>  | <b>23,62</b> | <b>16,28</b> | <b>124,05</b> |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>              | <b>893гр.</b> |           | <b>702,50</b>  | <b>29,44</b> | <b>24,39</b> | <b>88,09</b>  |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>           | <b>355гр.</b> |           | <b>240,40</b>  | <b>3,33</b>  | <b>4,27</b>  | <b>47,10</b>  |
| <b>Всего за день</b>             |               |           | <b>1682,35</b> | <b>56,39</b> | <b>44,94</b> | <b>259,24</b> |

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

*Ожерелье Д.В. Ожерелье*



**МЕНЮ**

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 15 марта 2025 г.

| Наименование блюд                | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|----------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак:                         |               | 91,52     |                |              |              |               |
| 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         |
| <b>Всего в завтрак</b>           | <b>505гр.</b> |           | <b>739,45</b>  | <b>23,62</b> | <b>16,28</b> | <b>124,05</b> |
| 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         |
| <b>Всего в обед</b>              | <b>893гр.</b> |           | <b>702,50</b>  | <b>29,44</b> | <b>24,39</b> | <b>88,09</b>  |
| 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          |
| <b>Всего в полдник</b>           | <b>355гр.</b> |           | <b>240,40</b>  | <b>3,33</b>  | <b>4,27</b>  | <b>47,10</b>  |
| <b>Всего за день</b>             |               |           | <b>1682,35</b> | <b>56,39</b> | <b>44,94</b> | <b>259,24</b> |

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор