

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Исупкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Однор. А.В. Окушко



**МЕНЮ**

1 - 4 классы

1 день 1 неделя

На 21 апреля 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  |
| Всего в завтрак                       | 500гр.      |           | 687,55  | 18,16 | 23,93 | 98,35  |
| 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                         |             |           | 1784,63 | 54,57 | 56,37 | 263,17 |

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Исупкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Однор. А.В. Окушко



**МЕНЮ**

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 21 апреля 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  |
| Всего в завтрак                        | 550гр.    |           | 735,16  | 18,35 | 24,00 | 99,29  |
| 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                          |           |           | 2012,11 | 61,69 | 63,2  | 281,96 |

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*



Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Оддиф. Д.В. Оксеев



1 - 4 классы

2 день 1 неделя

На 22 апреля 2025 г.

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Оддиф. Д.В. Оксеев



5 - 11 классы

2 день 1 неделя

На 22 апреля 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

Оддиф. Д.В. Оксеев

Зав. Производством

Калькулятор

Оддиф. Д.В. Оксеев

| 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 ООО "Мега-сити С" /Степкина О.Г./



Директор МБОУ Школа № 13



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 23 апреля 2025 г.

| Наименование блюд                           | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|---------------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>завтрак:</b>                             |               | 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>  |
| <b>обед:</b>                                |               | 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> |
| <b>полдник:</b>                             |               | 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

*[Signature]*

Утверждаю

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



Директор МБОУ Школа № 13



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 23 апреля 2025 г.

| Наименование блюд                           | Выход         | Стоимость | Ккал           | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          |
|---------------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>завтрак:</b>                             |               | 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>  |
| <b>обед:</b>                                |               | 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> |
| <b>полдник:</b>                             |               | 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

*[Signature]*



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожаров Д.В. Ожаров



## МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 24 апреля 2025 г.



| 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  |
| Всего в завтрак                           | 610гр.      |           | 774,45  | 31,23 | 18,49 | 119,30 |
| 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                             |             |           | 1799,18 | 61,23 | 47,76 | 268,91 |

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожаров Д.В. Ожаров



## МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 24 апреля 2025 г.



| 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  |
| Всего в завтрак                           | 645гр.      |           | 852,48  | 34,33 | 20,35 | 131,62 |
| 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                             |             |           | 1956,30 | 65,97 | 53,64 | 289,76 |

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Исенькина О.Г.



## МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 неделя

На 25 апреля 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окуленко



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Исенькина О.Г.



## МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 25 апреля 2025 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окуленко



| 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 порционно                            | 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 порционно                | 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

*(Signature)*

| 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 порционно                            | 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 порционно                | 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

*(Signature)*



/Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Для

ДОКУМЕНТОВ

# МЕНЮ

## 5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 26 апреля 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  |
| Всего в завтрак                  | 505гр.    |           | 739,45  | 23,62 | 16,28 | 124,05 |
| 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                    |           |           | 1682,35 | 56,39 | 44,94 | 259,24 |

**Зав. Производством**

### Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Сти С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Для  
на О.Г.  
документов

# МЕНЮ

**5 - 11 классы**

6 день 1 неделя

На 26 апреля 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  |
| Всего в завтрак                  | 505гр.    |           | 739,45  | 23,62 | 16,28 | 124,05 |
| 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                    |           |           | 1682,35 | 56,39 | 44,94 | 259,24 |

**Зав. Производством**

### Калькулятор