

Утверждаю
Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 неделя

На 08 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	4,57	8,26	32,71
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Помидор натуральный свежий	60гр.		16,50	0,82	0,15	2,85
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	200/10/3гр.		79,69	1,48	3,96	9,51
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,38	10,49	3,15
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	180гр.		119,52	1,04	0,27	42,53
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753гр.		706,12	22,87	23,00	115,85
полдник:						
Ветчина	30гр.		84,00	6,78	6,27	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	265гр.		223,17	10,53	6,59	29,77
Всего за день			1503,69	49,92	44,79	237,25

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю
Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 неделя

На 08 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	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:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,50	1,38	0,25	4,75
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,90	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 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.		765,71	25,17	25,24	125,08
полдник:						
Ветчина	60гр.		168,00	13,56	12,54	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	295гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1721,28	60,49	55,89	257,66

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО «Мега-сити»

Юренина О.С.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия КЗ
№ 106



Директор МБОУ Школа № 13

Согласовано

г.о.Самара

Юренин А.В.

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 неделя

На 09 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	510гр.		776,96	22,80	30,38	103,71
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели из птицы с соусом	50/40гр.		109,63	5,85	8,12	3,31
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
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.		836,59	30,68	23,35	96,34
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	5,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	59,47	56,18	291,37

Зав. Производством

Юренин А.В.

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО «Мега-сити»

Юренина О.С.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия КЗ
№ 106



Директор МБОУ Школа № 13

Согласовано

г.о.Самара

Юренин А.В.

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 неделя

На 09 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
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 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.		951,66	34,02	28,56	104,92
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,3	0,15	44,7
Всего в полдник	350гр.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2198,67	65,13	59,94	315,65

Зав. Производством

Юренин А.В.

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.А.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Олеся Д.В. Окуленко

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 10 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	544гр.		595,03	25,64	12,79	92,94
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
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
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
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	753гр.		940,07	19,69	28,78	102,20
полдник:						
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1734,30	52,06	46,98	226,10

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.А.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Олеся Д.В. Окуленко

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 10 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564гр.		599,00	25,70	12,79	93,88
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
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
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
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	863гр.		980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	360гр.		221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1801,38	53,40	50,23	239,62

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Сталкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 11 сентября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	60гр.		42,25	0,56	3,68	1,72
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	150/7гр.		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	750гр.		783,52	27,73	25,57	110,10
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1955,64	64,70	69,62	264,32

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Сталкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № _____ г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 11 сентября 2025 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
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	150/7гр.		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	870гр.		892,24	30,09	30,44	117,64
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2153,18	69,32	79,86	279,42

Зав. Производством

Калькулятор